

هل أنت خائف من الاختحان؟

الكويت ٧٠٠ فلس - السعودية ٧ ريالات - الإمارات ٧ دراهم  
قطر ٧ ريالات - البحرين ٧٠٠ فلس - سلطنة عمان ٦٠٠ بيسة  
لبنان - ٣٠٠٠ ل.ل. - الأردن ٦٠٠ فلس

# ميكى

العدد ٧٨٣ - المجلد ١٢٣٣٣٣٣٣

داخل العدد  
أسماء الفائزين  
في مسابقة المعرفة (٤)



ماهي

ليقوليات؟!

جد «بطوط» طريقة لتسميت حيوانه؟!

2  
000000 003276  
MICKEY





مرح ★ تسليية ★ ثقافة

كل هذا وأكثر في



مجلة  
ميني





مع خالص تحياتي

أسبوعية ننشرها دار القيس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قسم السلع الاستهلاكية) جدة، المرخصة من شركة والت ديزني ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة -  
بريد ١٣٠٧٨ هاتف: ٨١٢٨٢٢ فاكس: ٨١٢٧٣٨ **الناشر: شركة دار القيس - التحرير: منال البهتساوي** البريد الإلكتروني: (E.Mail) manal@alqabas.com  
للإشتراك الرجاء الاتصال على وكلاء التوزيع أو الخط الساخن: ٨٠٧١١١ (٩٦٥) - **وكلاء التوزيع - الكويت:** شركة المجموعة الكويتية  
والتوزيع - هاتف: ٢٤١٧٨١٠ / ١ / ٢ - فاكس: ٢٤١٧٨٠٩ - **السعودية:** الشركة السعودية للتوزيع، هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢) - فاكس: ٦٥١٤٥٠٩  
الموقع على الإنترنت: [www.saudi-distribution.com](http://www.saudi-distribution.com) البريد الإلكتروني: (E.Mail) info@saudi-distribution.com أو [ers@saudi-distribution.com](mailto:ers@saudi-distribution.com)  
الهاتف المجاني: (8002440076) **الإمارات:** شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع - هاتف: ٣٩١٦٥٠١ / ٢ / ٣ - فاكس: ٣٩١٨٣٥٤ / ٥ / ٦ (٠٤) - **البحرين:**  
سنة الهلال لتوزيع الصحف، هاتف: ٢٩٤٠٠٠ - فاكس: ٢٩٠٥٨٠ - **قطر:** دار الثقافة والطباعة والصحافة والنشر والتوزيع - هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠  
**لبنان:** المتحدة لخدمة وسائل الإعلام، هاتف: ٧٠٠٨٩٥ - فاكس: ٧٠٦٥١٢ - **سوريا:** المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعات -  
٢١٢٧٧٩٧ (١١) - فاكس: ٢١٢٢٥٣٢ (١١) - **الأردن:** شركة أرامكس للنقل الدولي السريع - هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥ (٦) - فاكس: ٥٣٣٧٧٧ (٦) - **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات - هاتف: ٣٦٨٠٠٧ (١) - فاكس: ٣٦٨٠٠٧ (١)



والسورة

بطوط

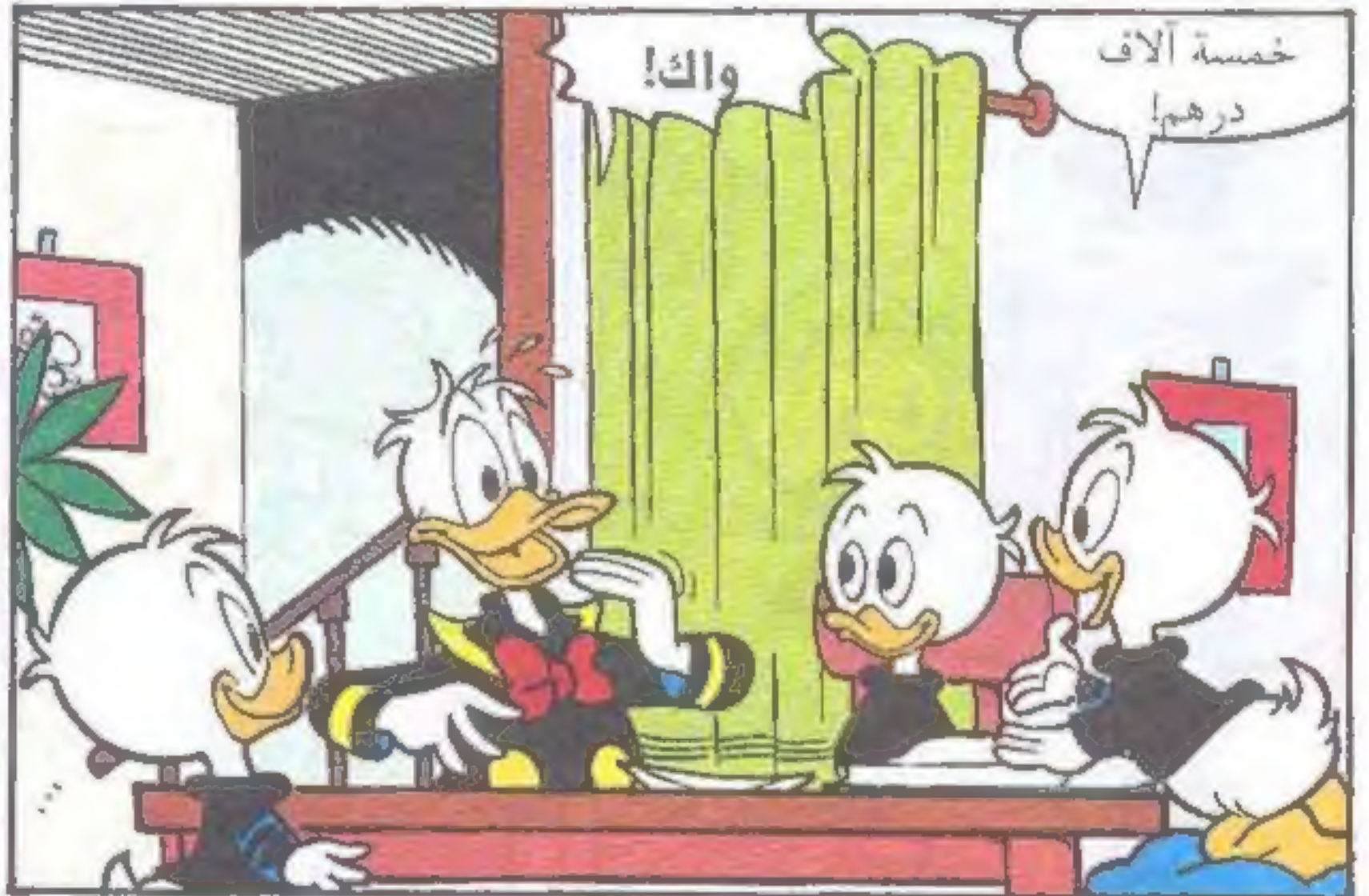
# سر الجبل الأنبيوب

























وبعد عدة ساعات

لقد وجدت بعض الطوابع  
الجيدة! ماذا عنكما؟

أنا كذلك! ولكننا مازلنا بحاجة  
لشيء مميز!

انتظروا ماذا  
وجدت؟! وجدته!

لا! ولكن هذه البطاقة تحوي رسالة  
غريبة!

هل هي نادرة؟!!

(يوجد في الجبل أنبوب ليس من السهل  
الوصول إليه ولكن هناك مفاجأة تنتظرك  
عندما يدخل الأنبوب ثانية!)

لا أعرف! لكن بالتأكيد عم ذهب  
يعرف!

هذا مضحك! ولكن ما  
معناه؟!!

هيا نسأله إذا!

حسنًا!

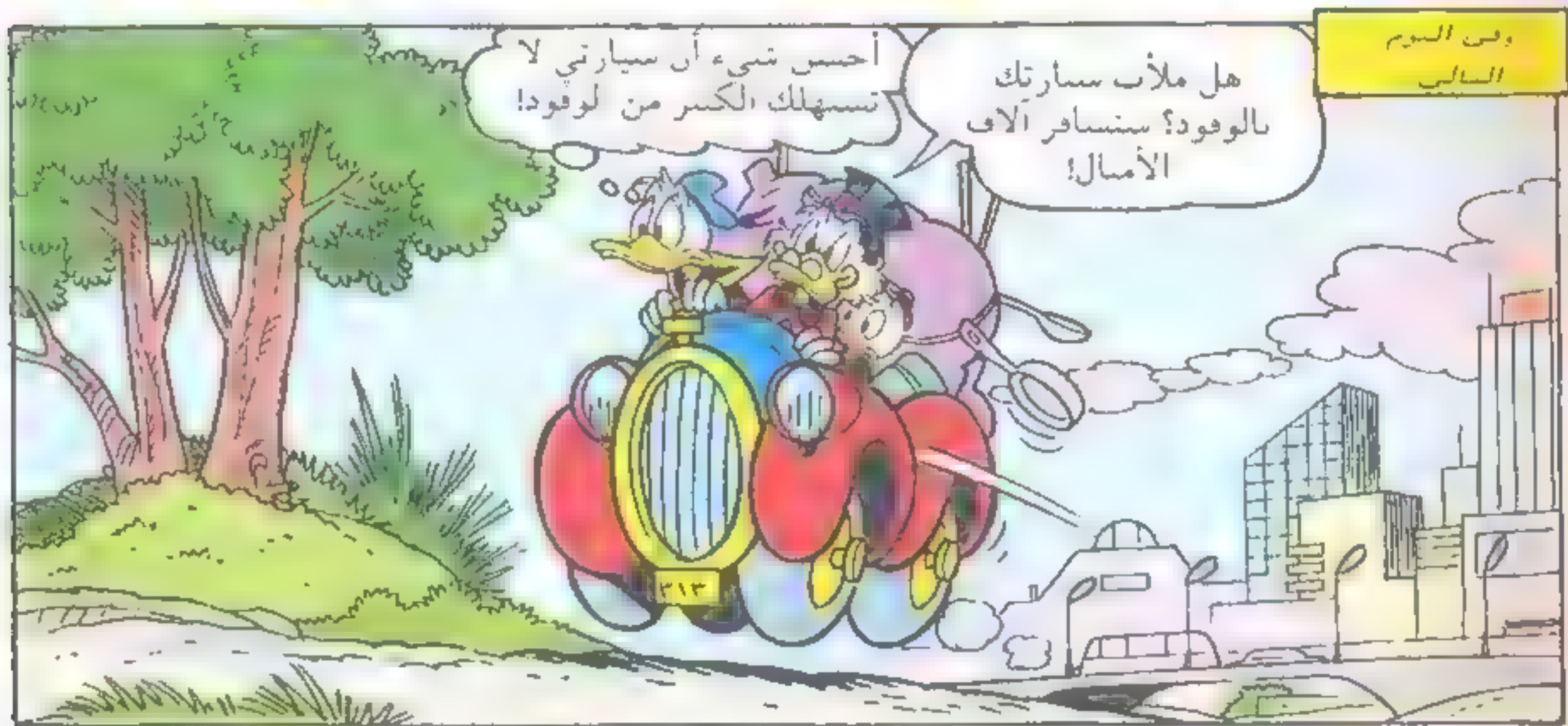
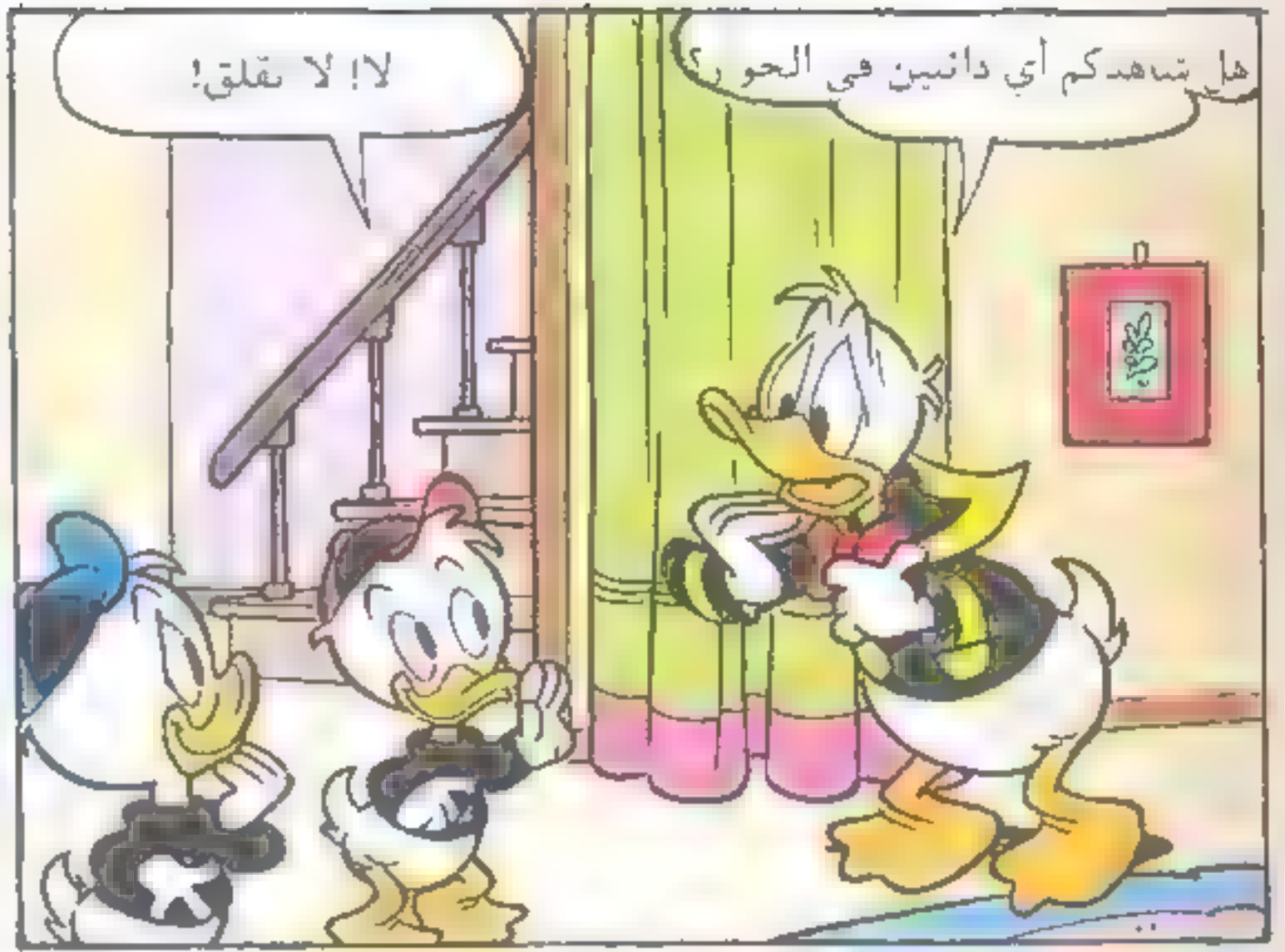








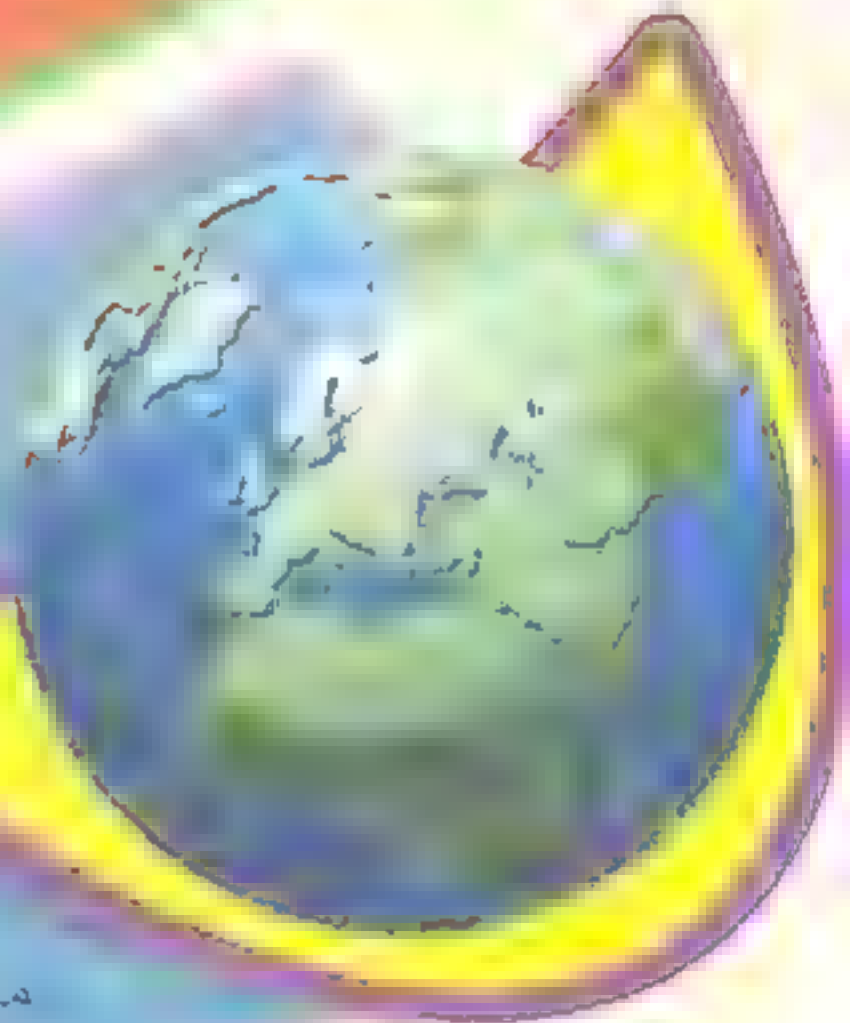




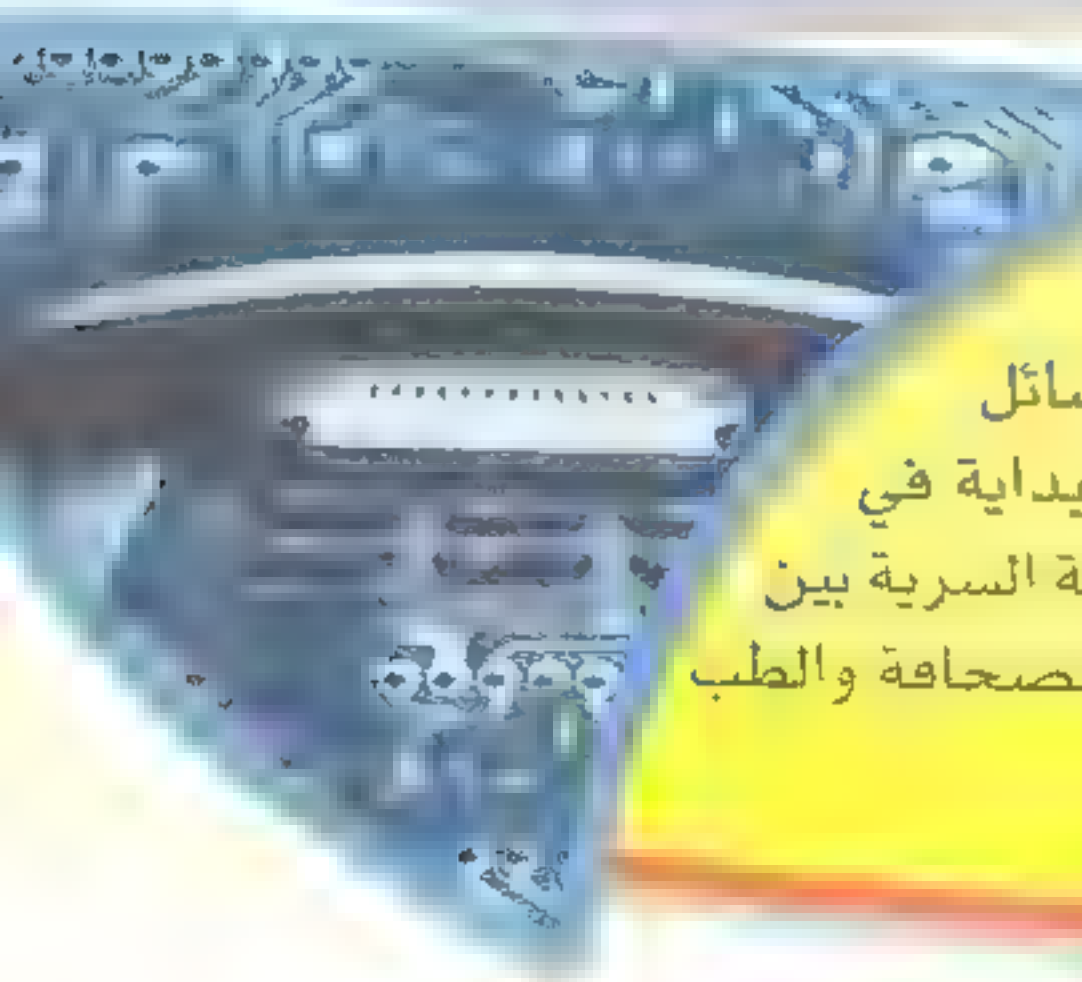




كانت المصارعة الرومانية من  
الألعاب المميزة في اليونان القديمة،  
لذا أجمع المنظمون على ضمها لألعاب  
١٨٩٦م على سبيل الترفيه (الرومانية) إذ يحق  
لللاعب استخدام ذراعيه والقسم العلوي من جسده. وبعد  
ساعات سنوات تم إضافة المصارعة الحرة، إذ يسمح للاعب  
باستخدام كامل الجسم إضافة إلى السراطين ولقدمين.  
ويحتسب هذه اللعبة جزءاً من كسره إذ إن لها شعبية عالمية،  
رغم أنها لعبة شديدة تصوم على مبدأ القتال و الحسرة  
والتشابك بالأيدي من أجل الفوز على الخصم الآخر.



نعم وقبل مئات السنين كان الناس يعتمدون الأرض  
بأنه لا تحرك وأن الشمس والنجوم والنور  
حولها، وساد هذا الاعتقاد فترة من الزمن لأن الإنسان  
لا يشعر بدور الأرض، كما أنه يرى حركة الشمس من  
تشرق في المشرق، وتظهر القمر والنجوم ليلاً وتختبئ  
نهاراً.  
ما أجود فهم بعض العلماء لحقيقة دوران الأرض حول نفسها ودوران  
الشمس ودورانها حول مركزها ودوران كل ما على الأرض وتولّد الحادثة الأرضية  
التي سنضيف بعض كشيء نأثراً على الأرض لارتفعنا ونحركها  
مع حركة الأرض



الآلة

هو آلة كاتبة عادية يمكنها الكتابة، وبت ما تم كتابته  
من خلال جهاز إرسال لاسلكي ملحق بالآلة. وكلمة  
«تلكس» تعني نقل النص، ويمكن لهذا الجهاز استقبال الرسائل  
أيضاً من خلال جهاز استقبال خاص. وقد استخدم في البداية في  
نطاق محدود ومحالات معينة مثل نقل الرسائل العسكرية باللغة السرية بين  
أفراد الجيش، ثم انتشر استخدامه في كل المجالات مثل الصحافة والطب  
والهندسة والتجارة وغيرها.



## حقيقة الدلافين

هي حيتان ذات أسنان صغيرة، تتنفس عبر فتحة أنفية واحدة تقع على الجانب الأيمن للرأس، وتتمتع بحاسة سمع قوية، إذ إن آذانها تبدو ككتوءات ضيقة على جانبي الرأس، وهي عبارة عن بقايا قنوات سمعية منقرضة. تنمو الدلافين ليصل طولها إلى ٢,٣ - ٢,٦ متر، وقد ينمو الدلفين «أنف الزجاجة» ليصل طوله إلى ٤ أمتار. وقد أكدت الدراسات التشريحية والبقايا المتحجرة للدلفين والحوت أنهما لأسلاف من الثدييات كانت تعيش فوق سطح الأرض قبل أن تصبح حيوانات مائية بحتة. وتعد الدلافين من الثدييات فهي تحمل صغارها وترضعها، ويولد الطفل بعد ١٢ شهرًا من الحمل، ولما كان من الضروري أن يتنفس الصغير الهواء فور ولادته، فإن الأم تقوم بدفعه إلى السطح للتأكد من قيامه بالتنفس والسباحة.

## الريالام قياسيه

10000

أعلى فارق في نقاط مباريات دوري الاتحاد  
الأمريكي لكرة السلة

هزم فريق «كليفلاند كافالييرز» فريق «ميامي هيت» ١٤٨ / ٨٠، يوم ١٧ ديسمبر (كانون الأول) ١٩٩١ بفارق قياسي بلغ ٦٨ نقطة.

أطول سلسلة انتصارات في مباريات دوري  
الاتحاد الأمريكي لكرة السلة

حقق فريق «لوس انجليس لايكرز» رقمًا قياسيًا بفوزه في ٣٣ مباراة متتالية، من ٥ نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٧١ إلى ٧ يناير (كانون الأول) ١٩٧٢.





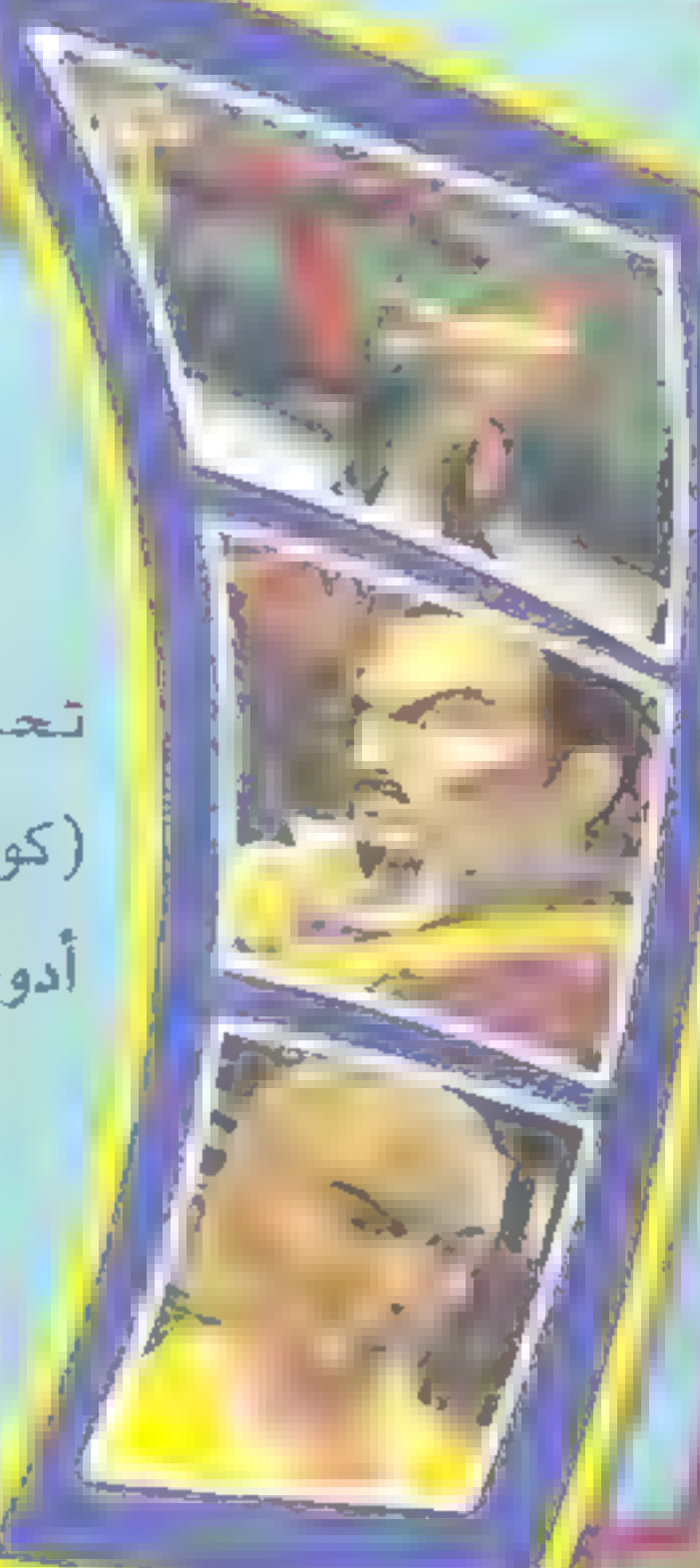
### الأسرار

في قائمة البداية الرئيسة حدد  
ثم اختر خيارات Options اضغط مع  
الاستمرار على مربع ثم اضغط أعلى، دائرة، أسفل، دائرة.  
يسارًا، يمينًا، يسارًا، يمينًا، دائرة.  
سيؤدي ذلك إلى الدخول في قائمة الأسرار. بعد ذلك، قم باختيار  
لاعب واحد وادخل الاسم NORTHEND ليكون اسمه.  
عند الضغط على مفتاح D وهو الحرف الأخير من اسم اللاعب الذي  
اخترته سوف تسمع صوتًا كما ستظهر لك الشاشة عدة ألوان مختلفة.  
وبهذا تكون قد وصلت إلى قائمة أعلى مستوى من الأسرار الخاصة  
بلعبة Wild Wild Racing.



### اللعبة VF.NET

تحتوي اللعبة على الكثير من الأطوار، مثل الأركيد، كما أن  
(كوميت) بطل اللعبة له نموذج يسمى VF.NET يسمح لك بجمع  
أدوات خاصة لتضيفها وتغير من مظهر شخصيتك.





### شبكة

الطفل كيف يصنع الصياد  
شباكاه  
صديقه يأخذ الكثير من التقوب  
ويخيطها معاً

### مشكلة

الأول ماذا سيحدث لو بلعت ملعقة  
الشاي  
الثاني لن أتمكن من تحريك السكر

### نوم

المعلم أين تنام الغوريلا  
التلميذ في أي مكان تريده

### محكمة

القاضي أي شخص يرفع صوته  
ساخرجه من المحكمة  
المتهم بأعلى صوته هيه هيه

### سلطعون

الطفل وهو يصرخ لقد عض  
السلطعون أصبعي  
الأم أي واحد منها  
الطفل لا أعرف كل السلطعونات  
متشابهة







أوه! أخيراً! هد هو  
الوادي

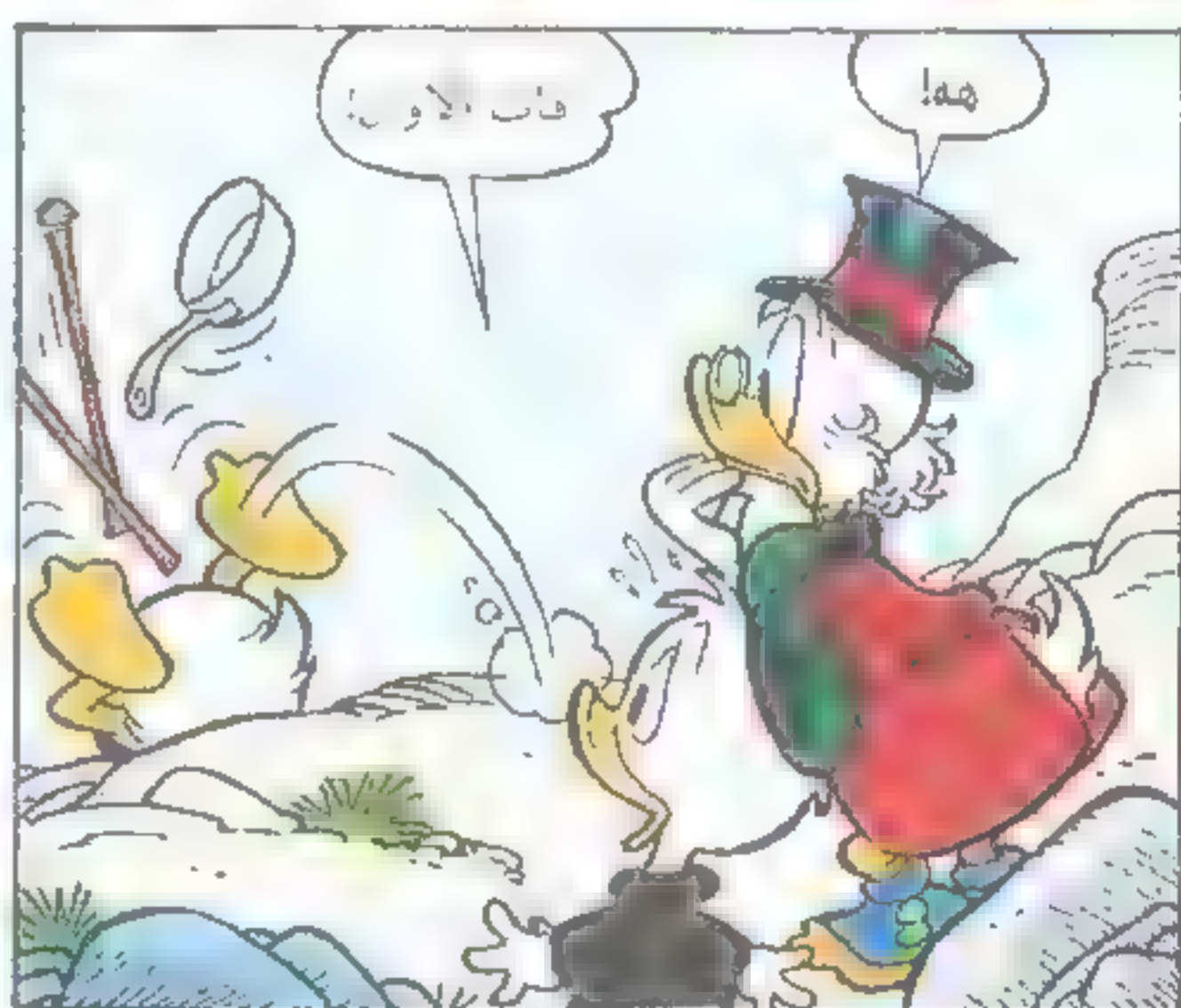
أوه!

أين عمكم لكسول؟

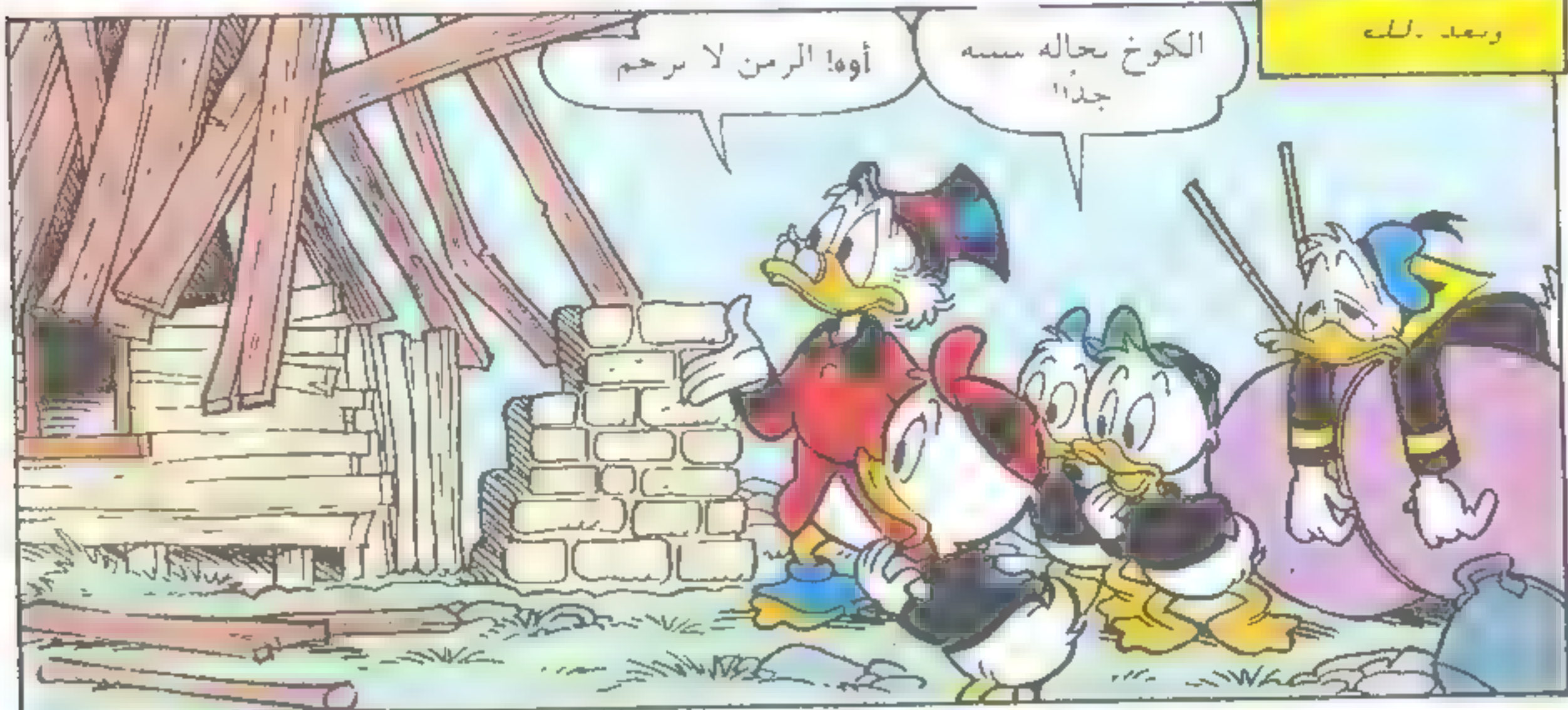
ها هو فادم!

أوه! أوف!











ومن اليوم التالي

هيا استيقظوا إنه  
يوم جميل!

اوه لا بد أن هناك  
وحوشاً برية

بدر  
بدر

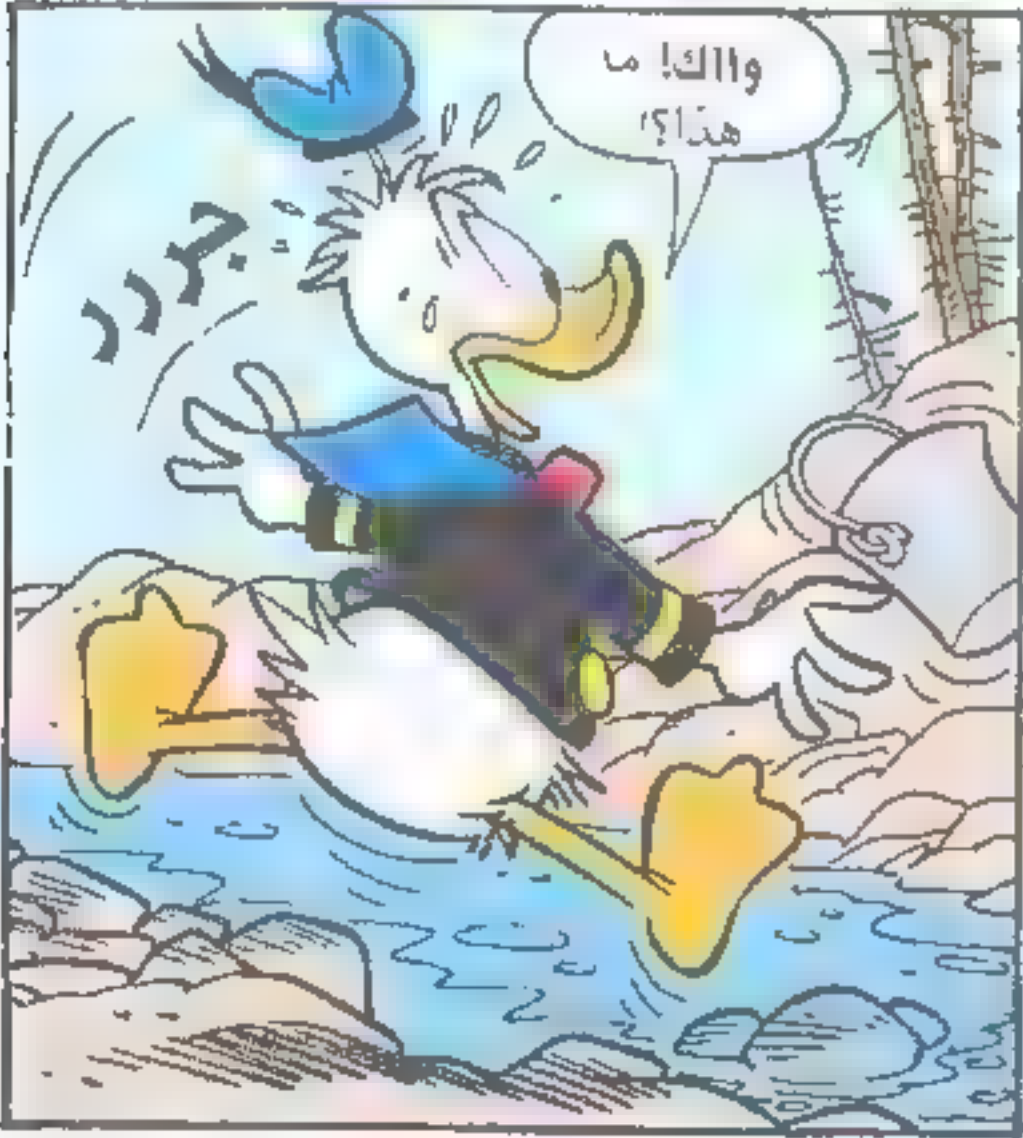


وأنا أيضاً!

هاوم!

لا أستطيع  
الانظر كي أجد  
الأسوب!

سما نبحث عن لأسوب! اذهب  
إلى لنهر لحصر الماء  
يعمل لنسي!



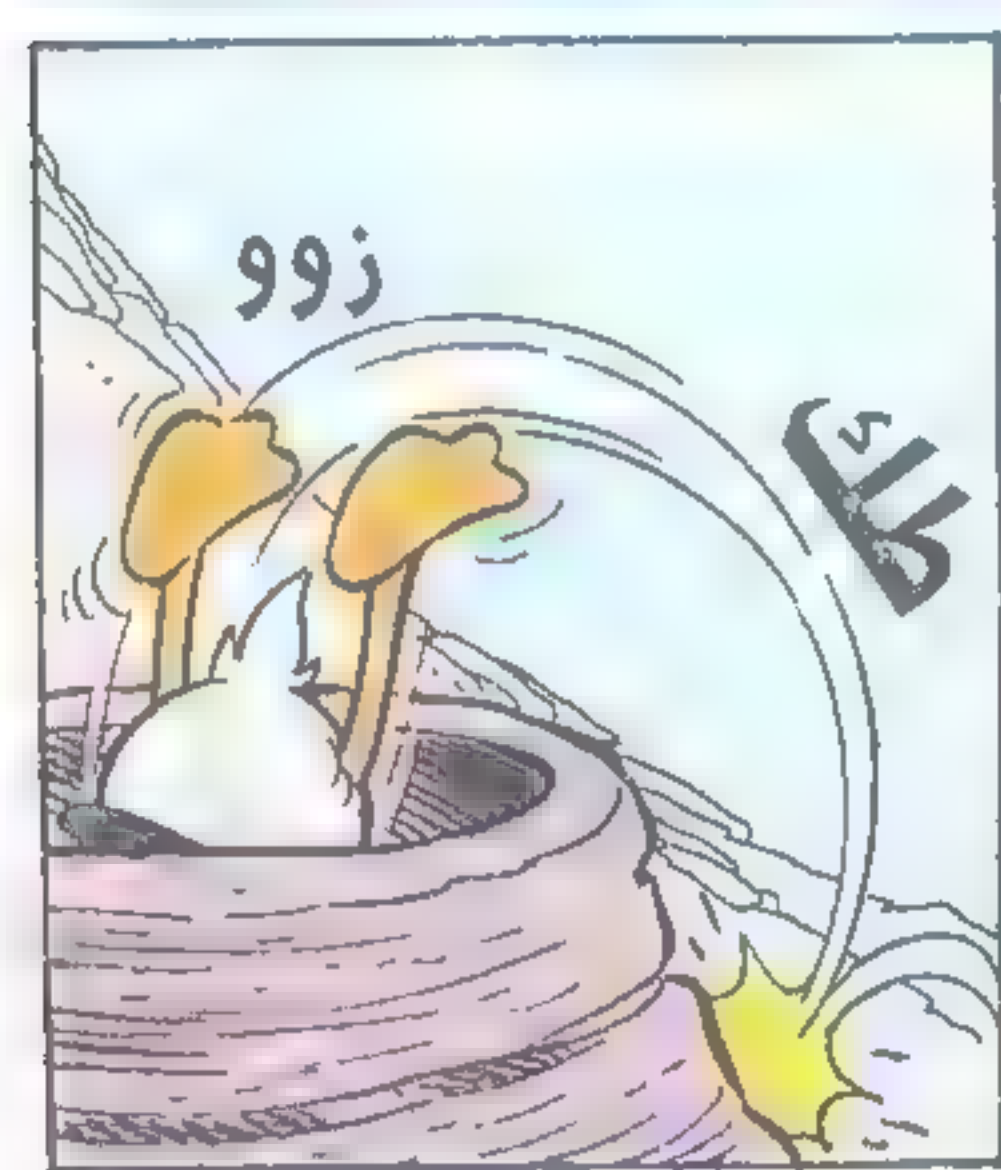
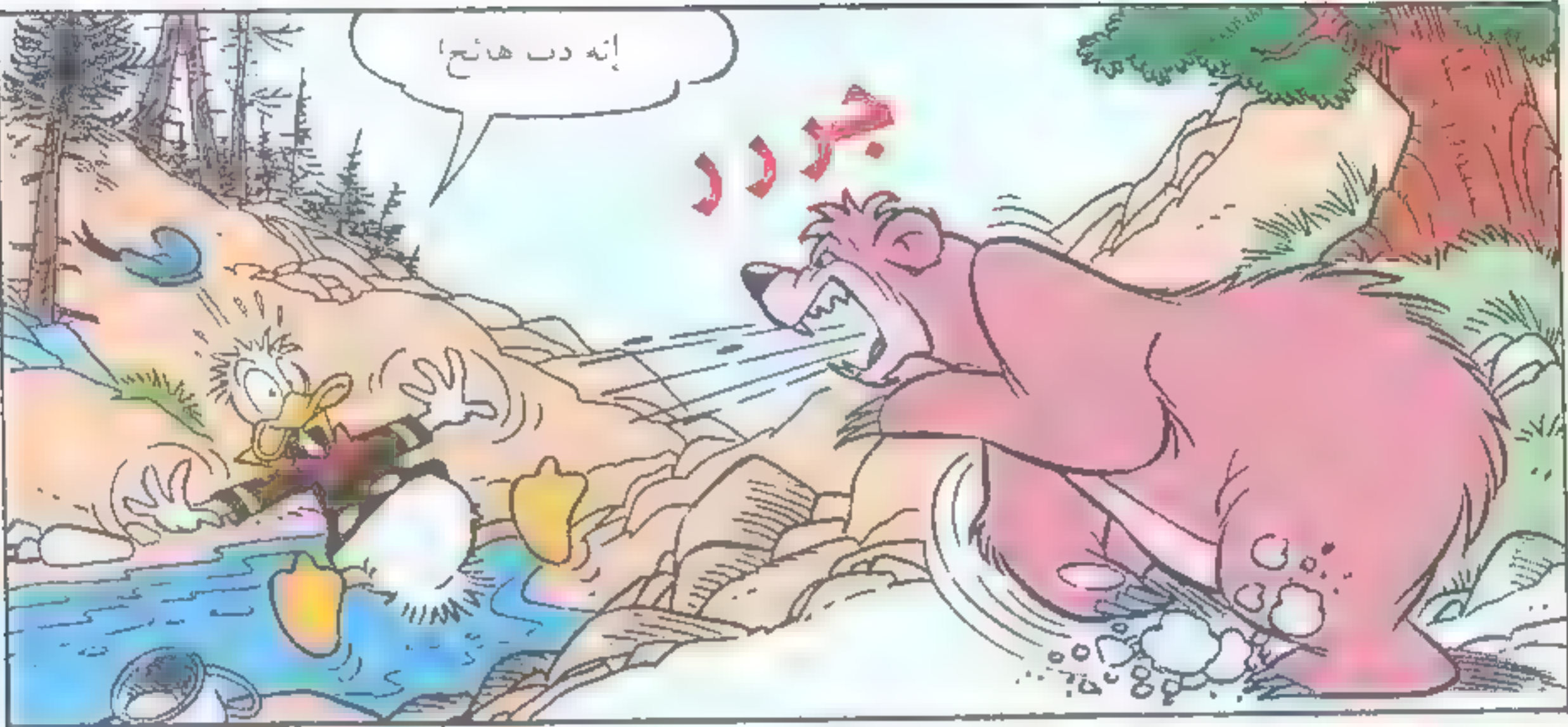
والك! ما  
هذا؟

بدر

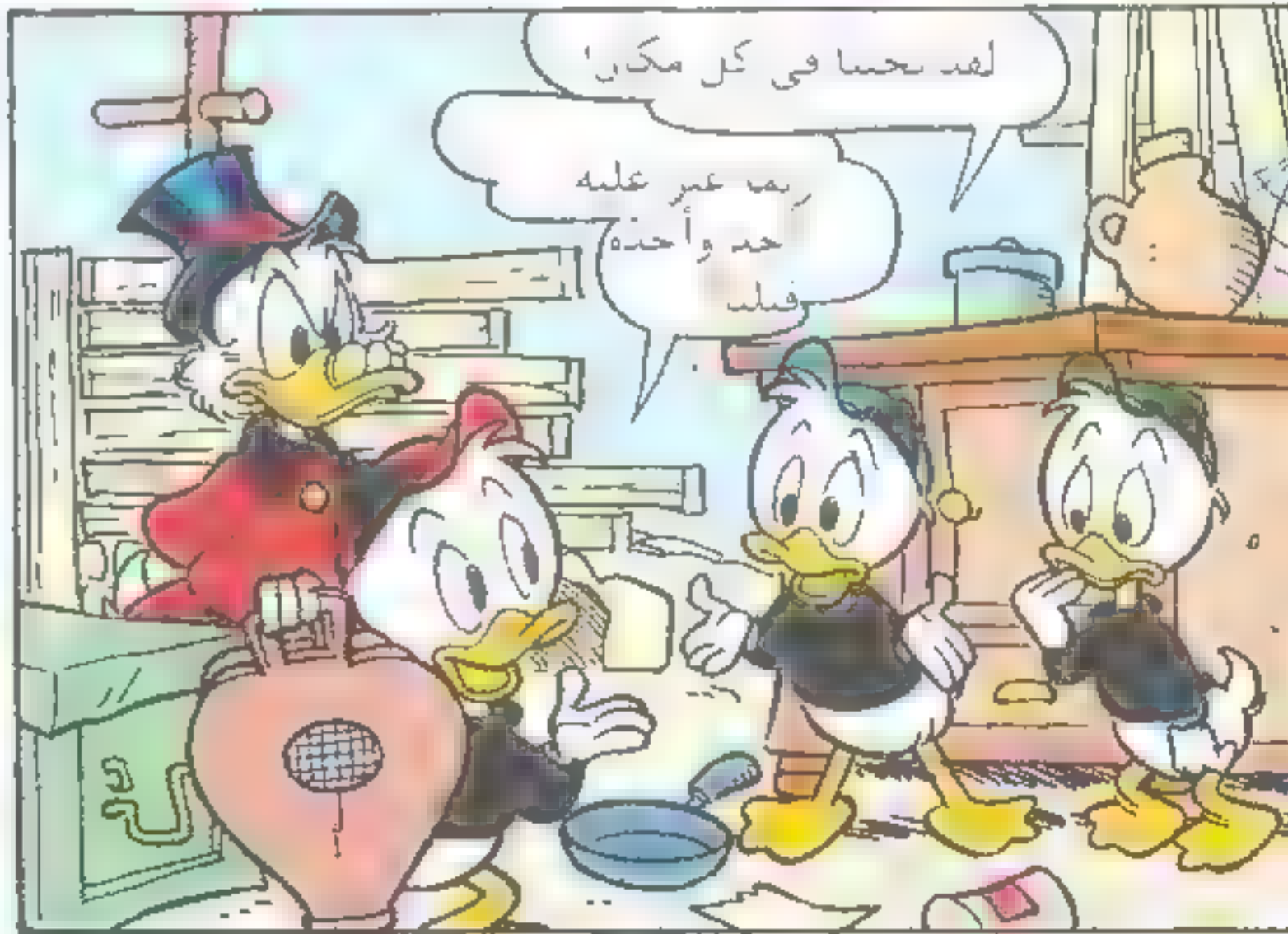
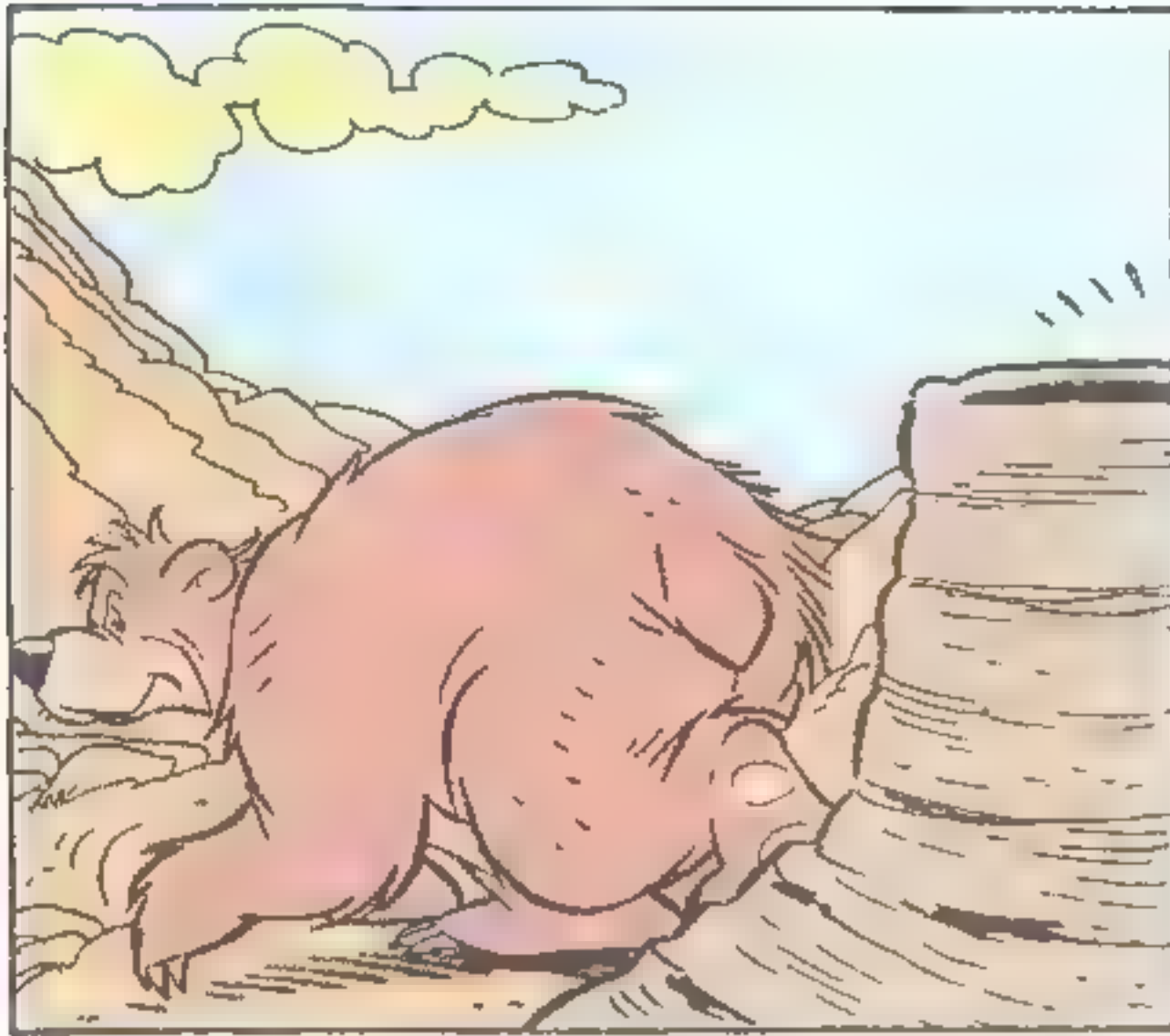


أوه! دئماً أكيف  
بالعهام  
الساهة!

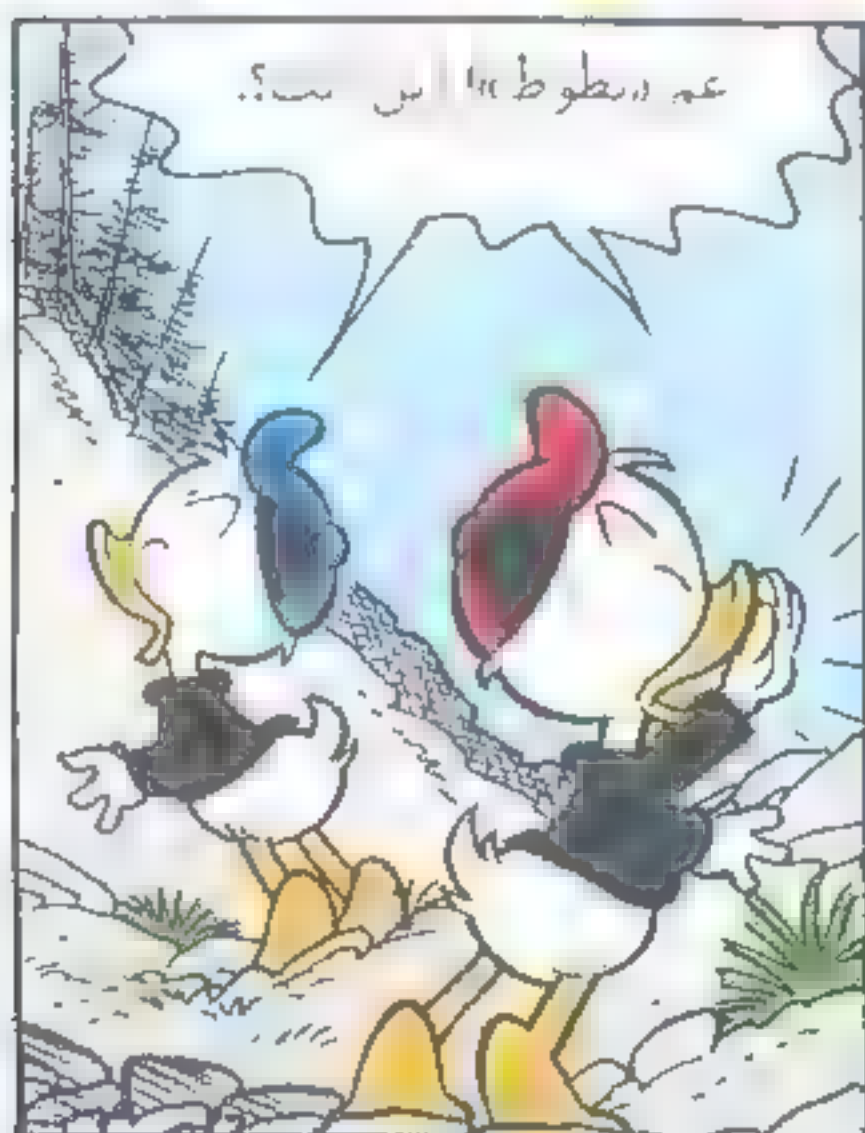














# أحلى

الإ

الثلاثاء

... ٢,٠٠  
... ١٤,٠٠  
... ١٦,٠٠



... ٨,٠٠  
... ١٢  
... ١٦,٠٠

٦,٠٠ حكايات شمس  
٨,٠٠ مادلين  
٨,٢٠ مادلين

... ١٢  
... ١٤,٠٠  
...  
... ١٦,٠٠

٩,٢٠ بنق والأصدقاء  
Mighty Ducks ١٠,٠٠  
Smart Guy ١٢,٢٠

...  
...  
...  
...

١٠,٢ Kid Say the  
Darrest Things  
My Wife & Kids ٢٢,٠



...



Ring of Endless Light

...



...



...

...

لمزيد من المعلومات  
من برنامجنا والعديد  
من المفاجآت، زوروا موقعنا  
الآن على الإنترنت  
[www.disney.me.com](http://www.disney.me.com)



بنق والأصدقاء  
كل يوم الساعة ٩,٢٠



بنق والأصدقاء  
كل يوم الساعة ٩,٢٠







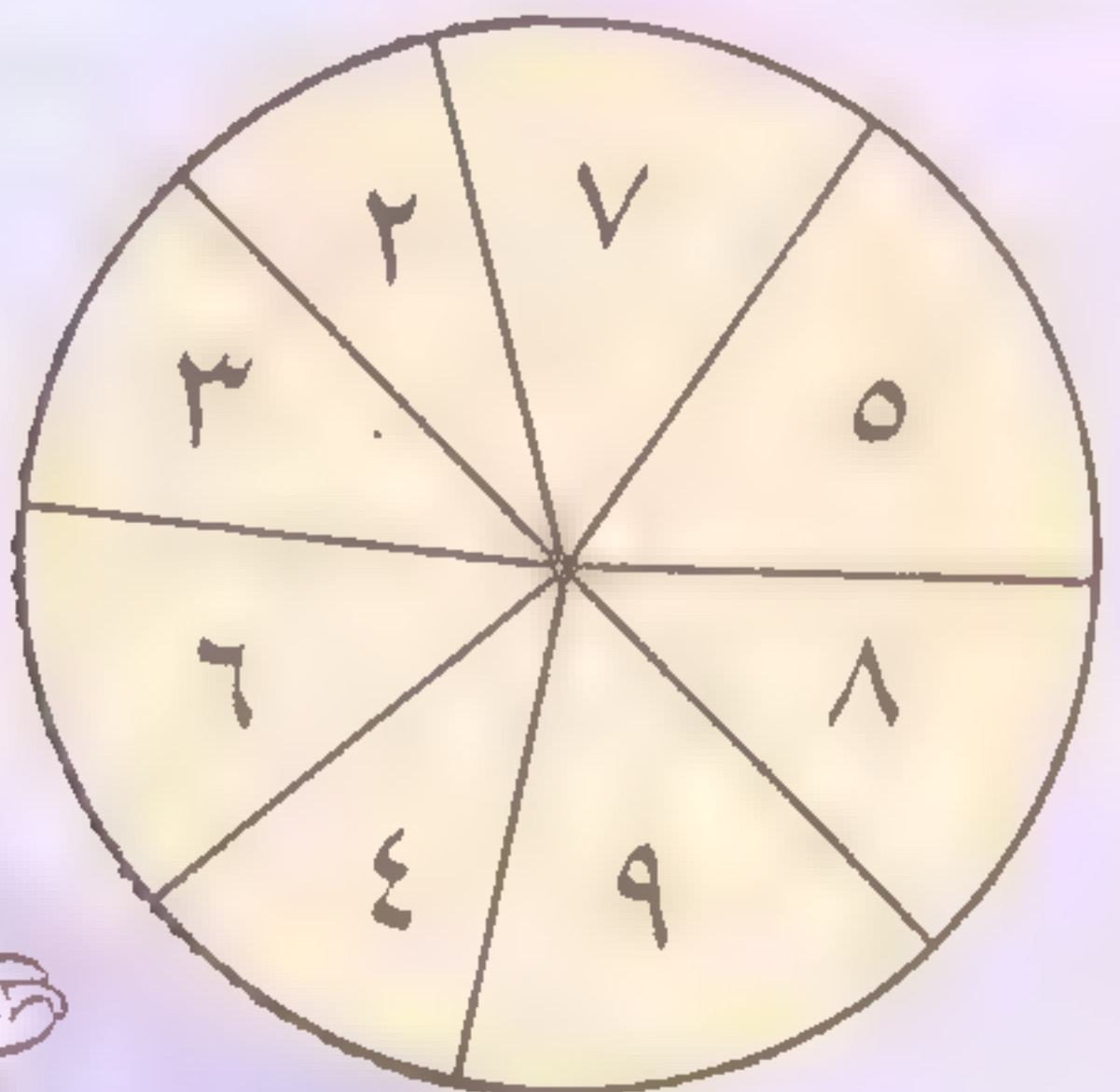
# الإشارة

تذكر كل إشارة من  
تلك الإشارات،  
ولكن واحدة فقط  
لا توجد لها إشارة  
تشابهها. فهل  
عرفتها؟



## العدد

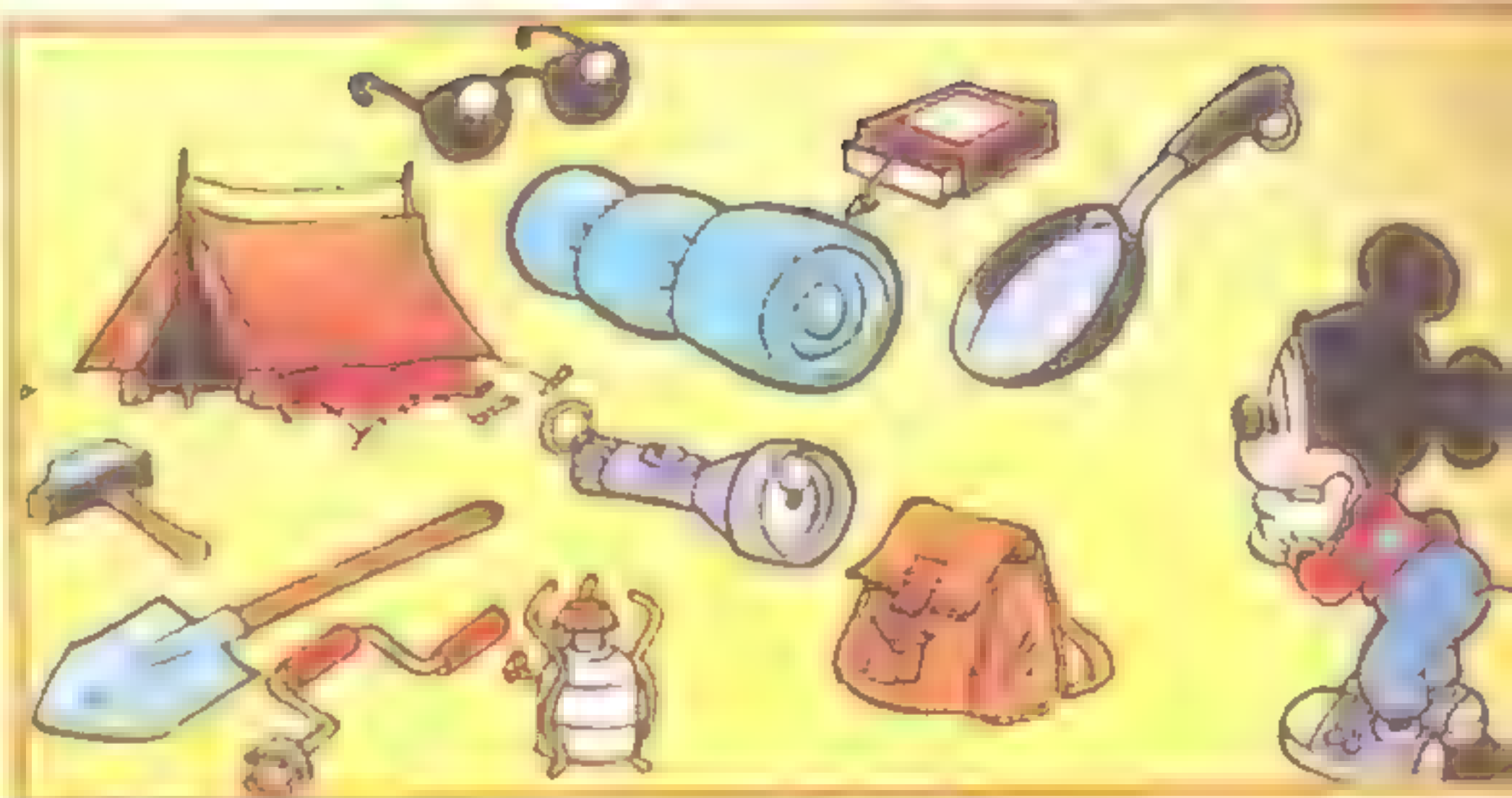
كيف يمكنكم تقسيم  
هذه الدائرة إلى  
نصفين متساويين  
بحيث يتساوى  
مجموع أرقامهم  
تماماً؟





# المخيم

هناك العديد من  
الأدوات التي يري  
ميكى أخذها معه  
في رحلة للتخييم.  
ولكنه واحدًا من  
تلك الأشياء، لا  
يمكنه استخدامه  
للمخيم. فهل  
عرفته؟









# مشابك الورق



أحياناً قد تواجه متاعب بسبب بعثرة أوراقك الهامة ..  
لذلك نقدم لك فكرة مبتكرة وبسيطة لصنع مشابك  
للأوراق..



١- مشابك غسيل (يفضل الخشبية)

٢- صمغ

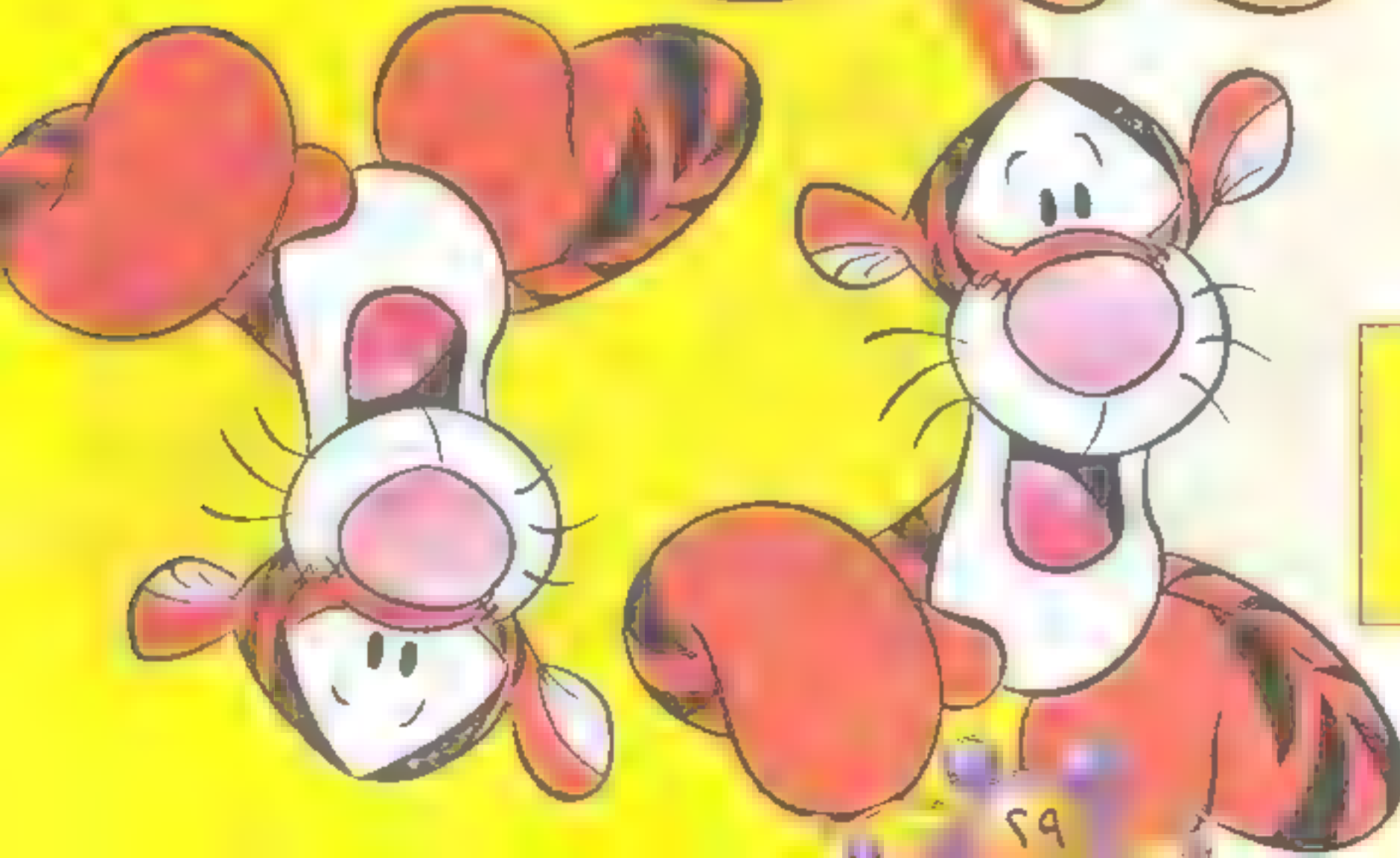
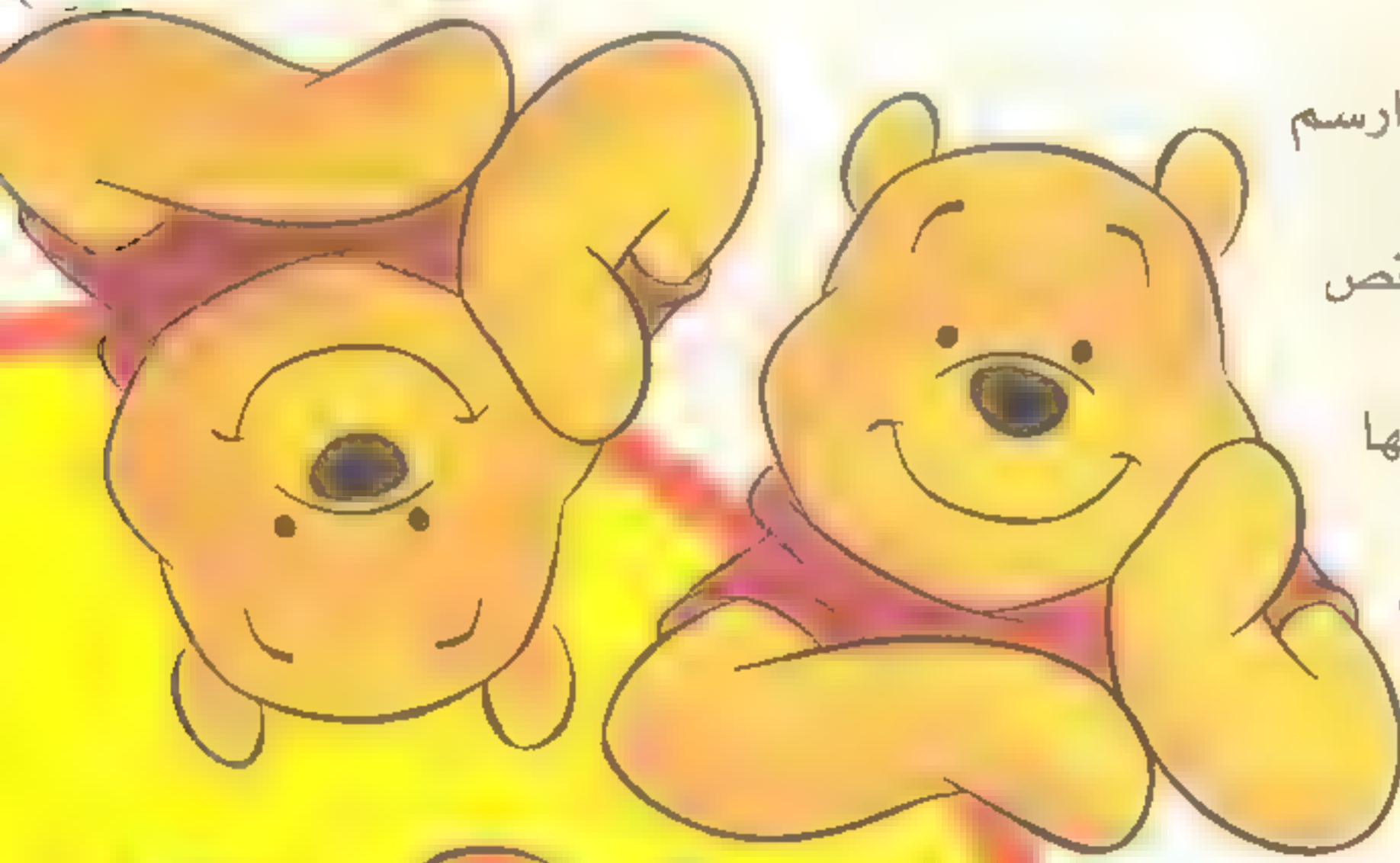
٣- مقص

٤- ورق مقوى



الخطوات

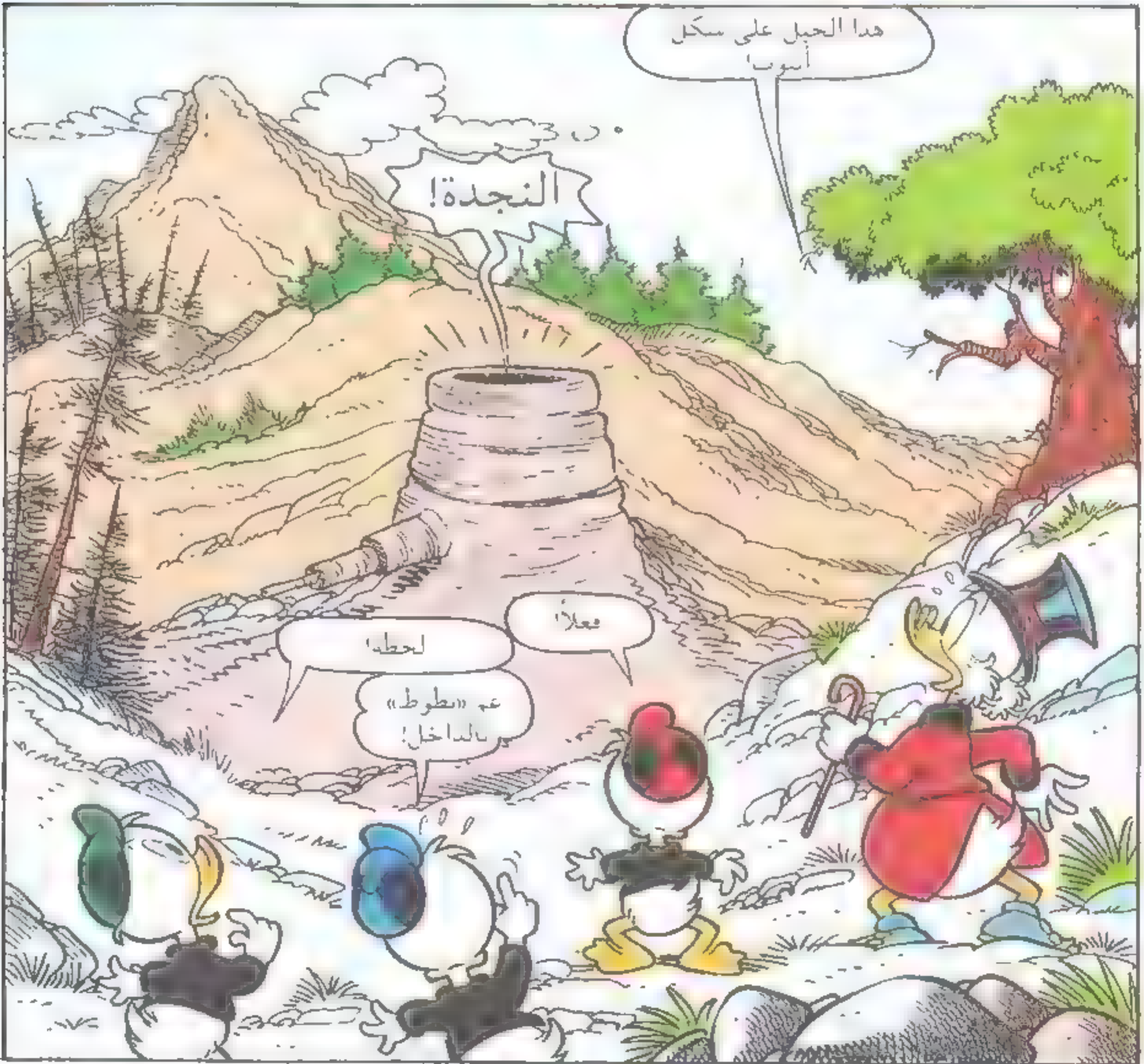
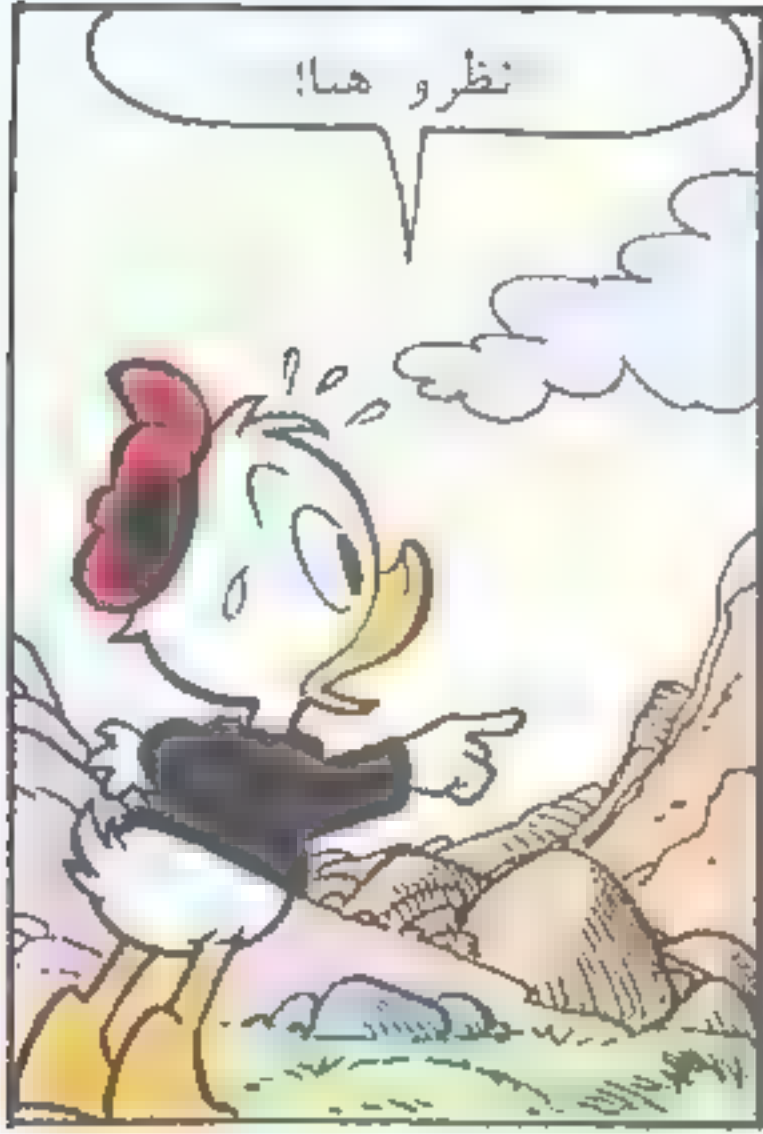
- ١- قص الأشكال المرفقة أو ارسم أشكالك وشخصياتك الخاصة.
- ٢- ألصقها على الورق المقوى وقص حولها بعناية.
- ٣- ألصقها على المشابك اتركها تجف (من الجهتين).
- ٤- استخدمها لتزيين أغراضك، أو لتزيين غرفتك.



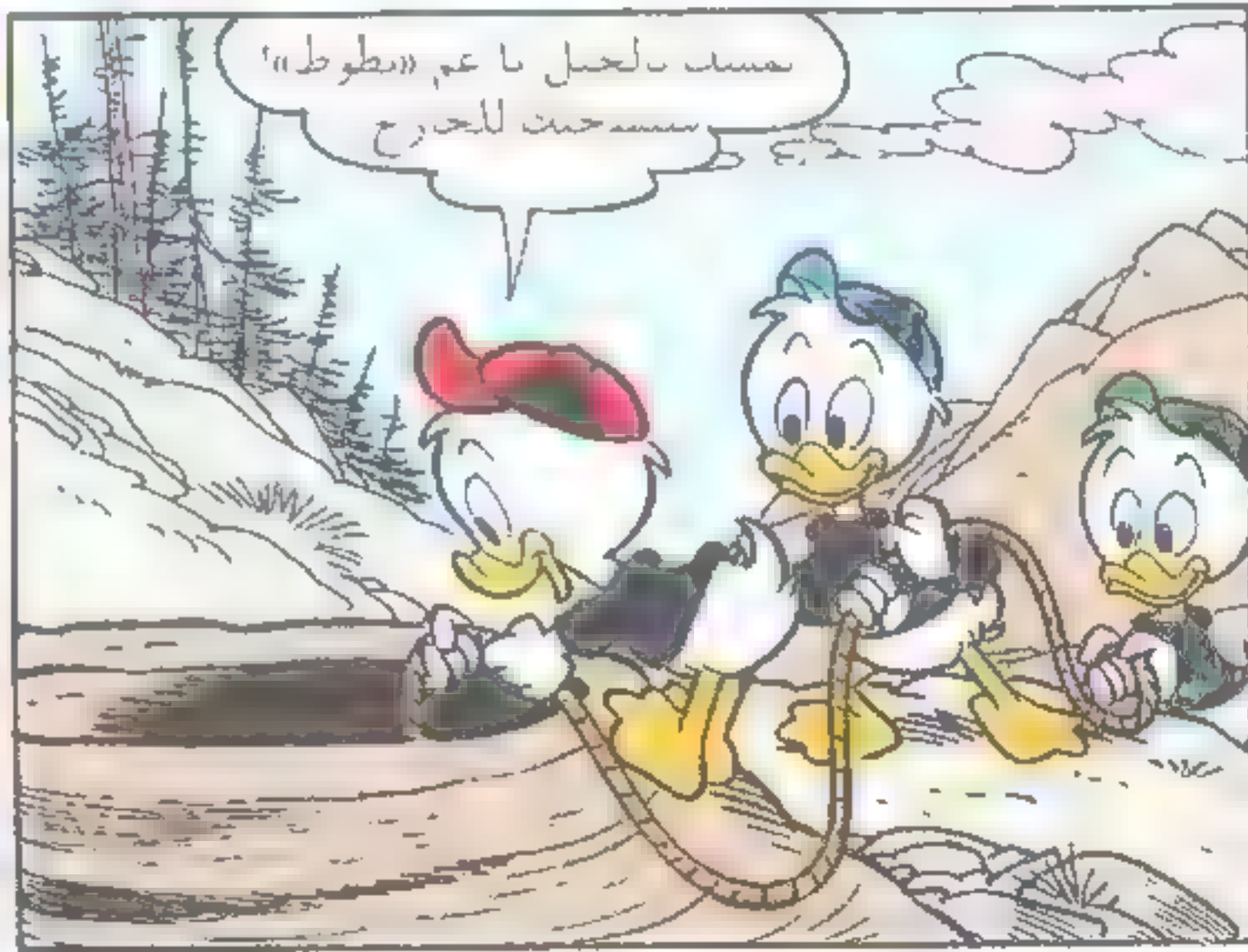
تنبيه:

تنفيذ هذه الخطوات  
يجب أن يكون تحت  
إشراف الكبار ورقابتهم!





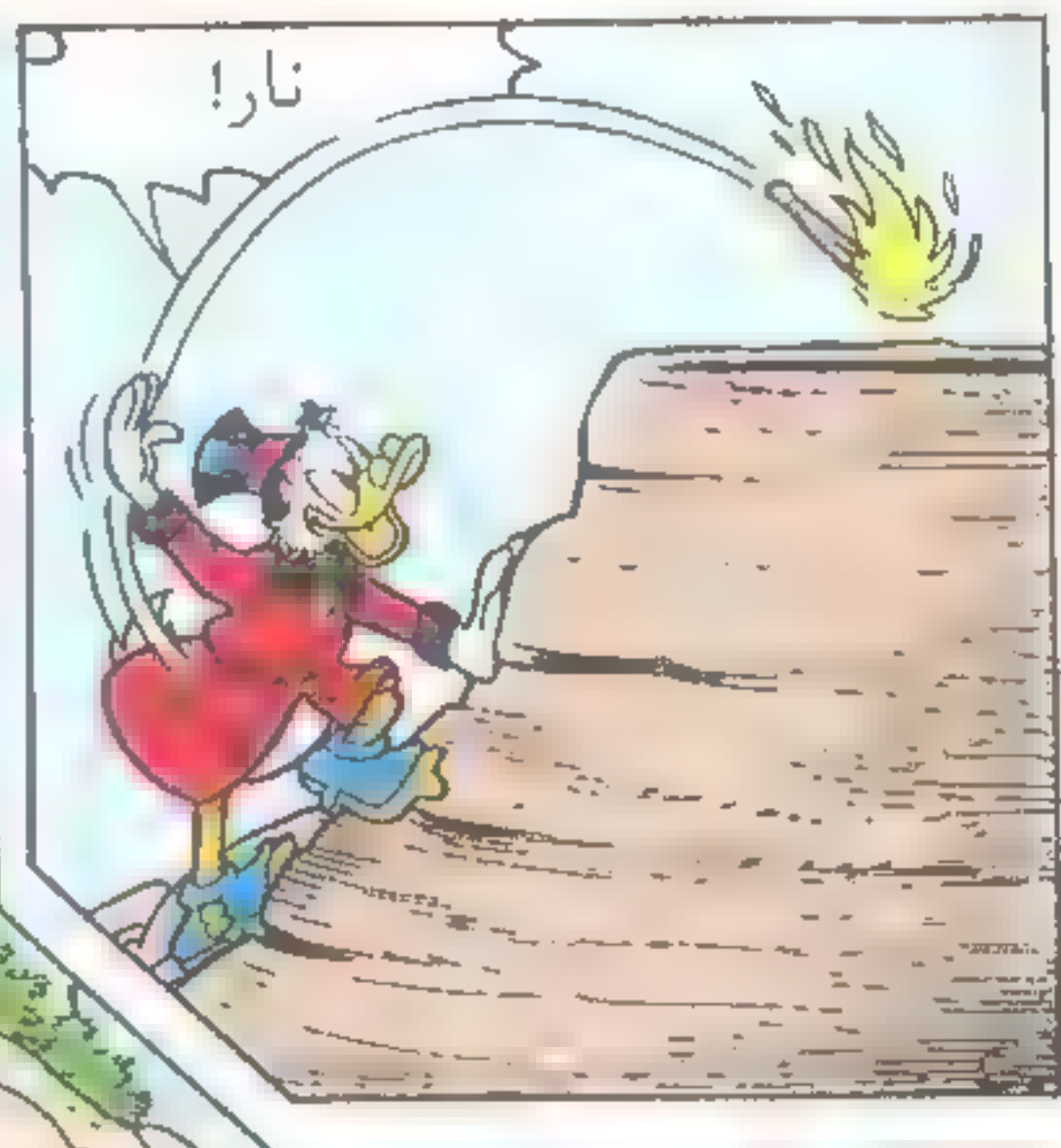
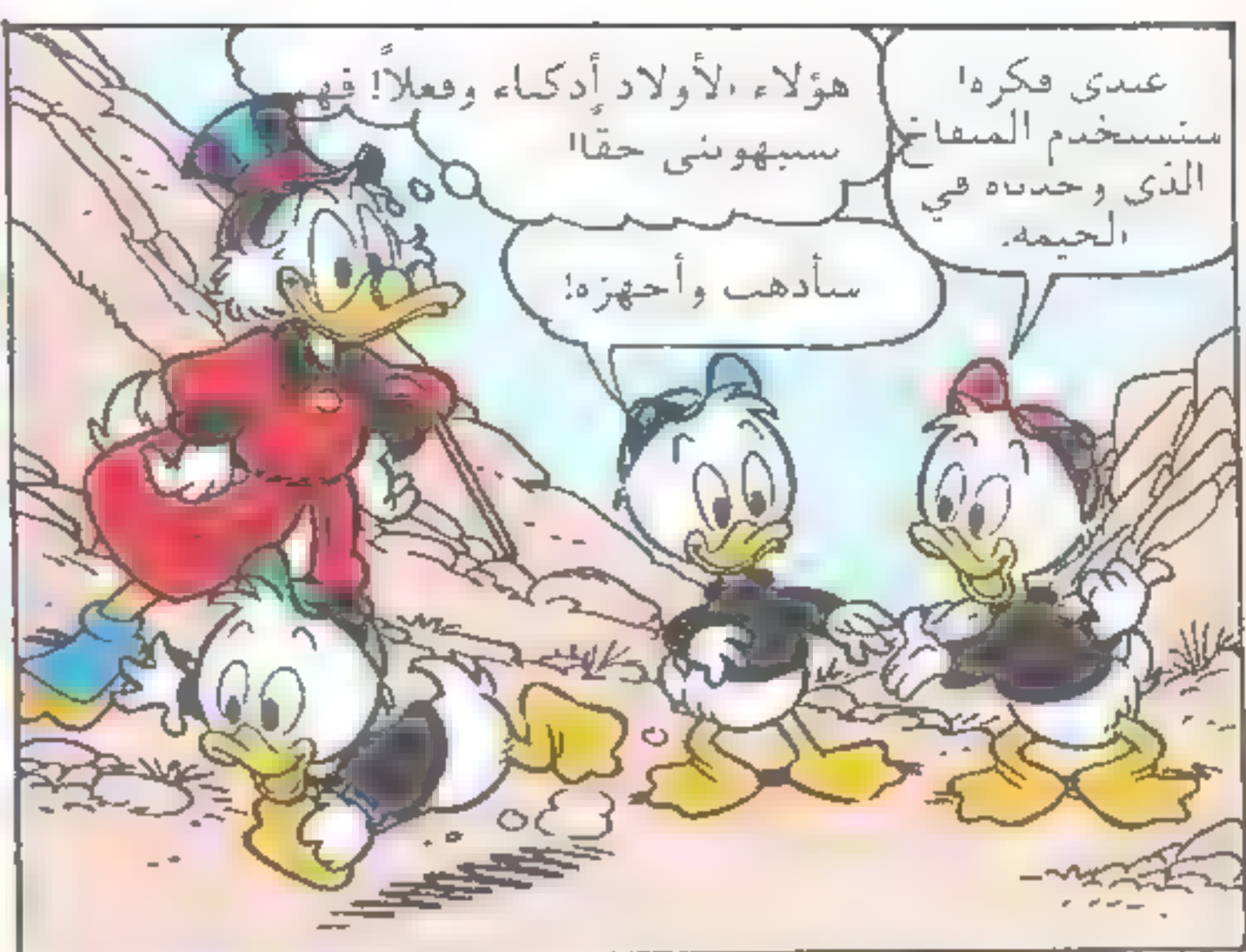




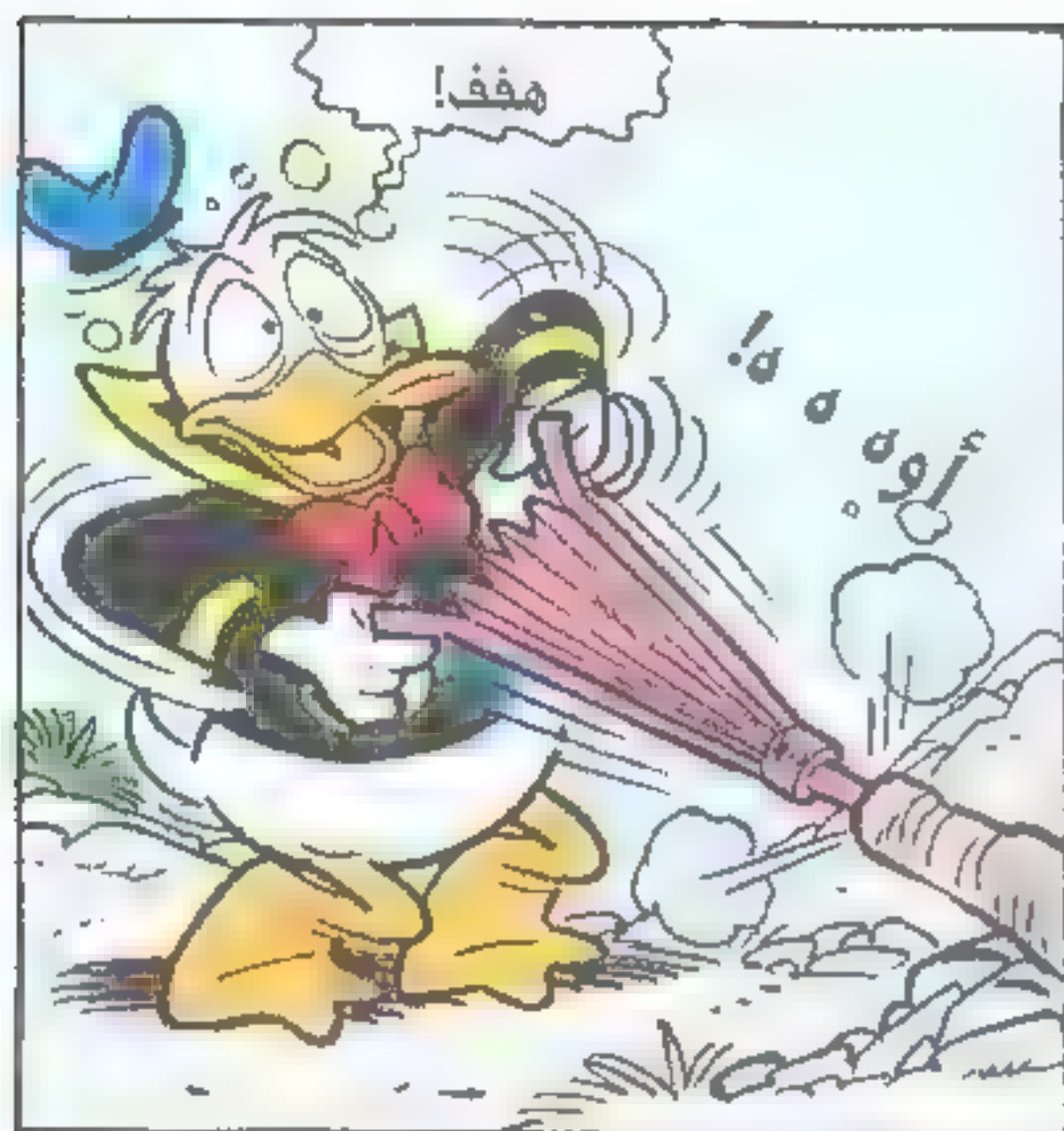




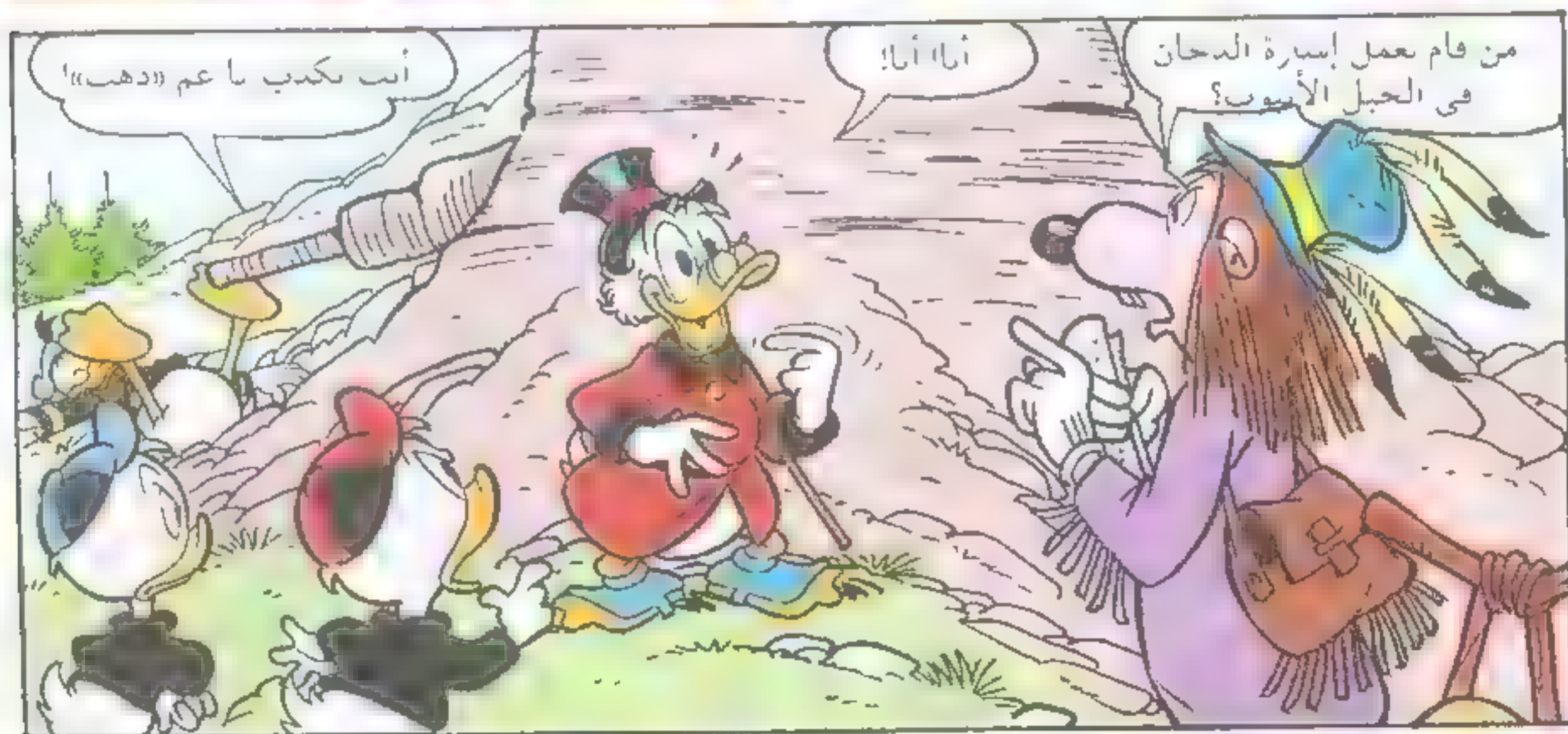




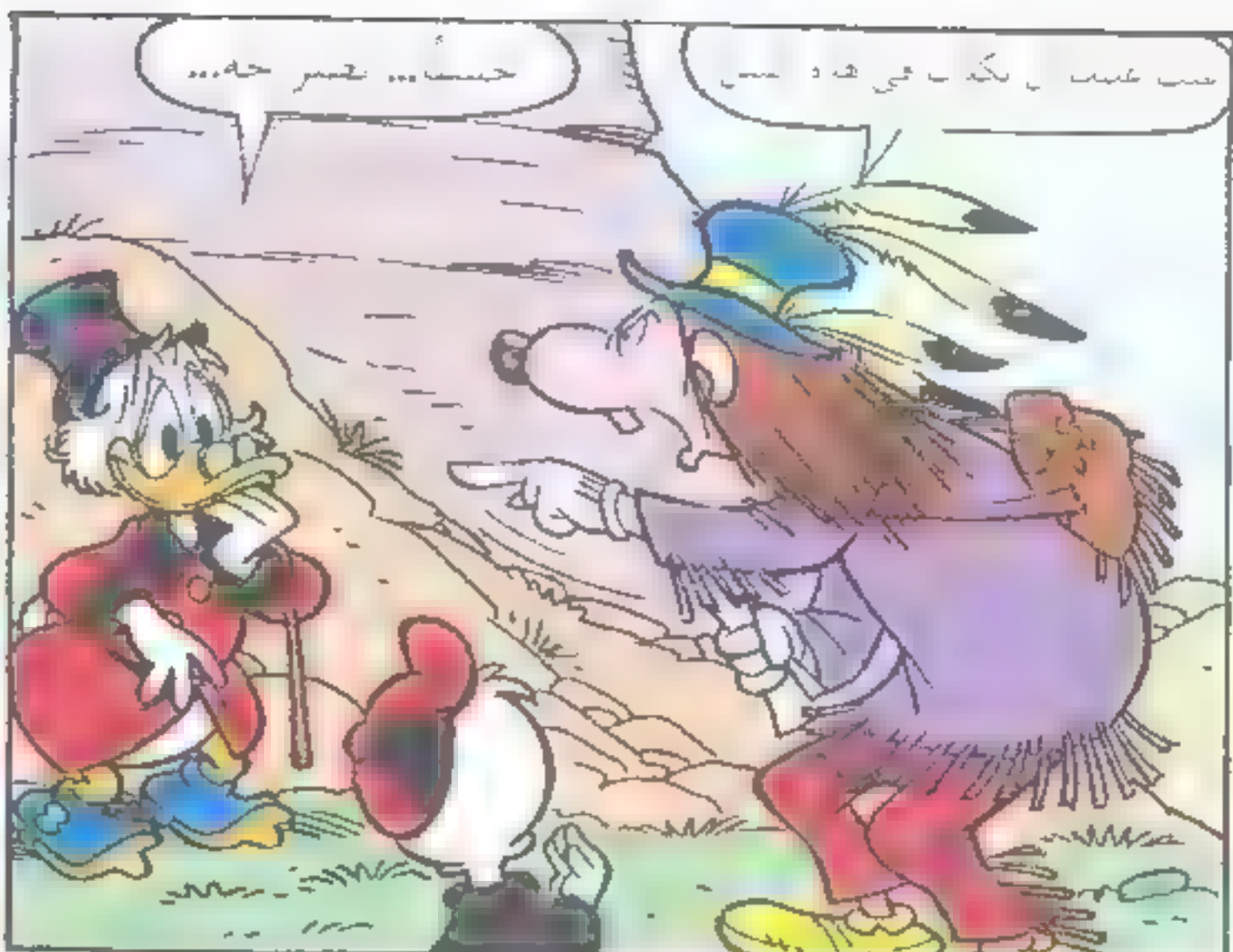
















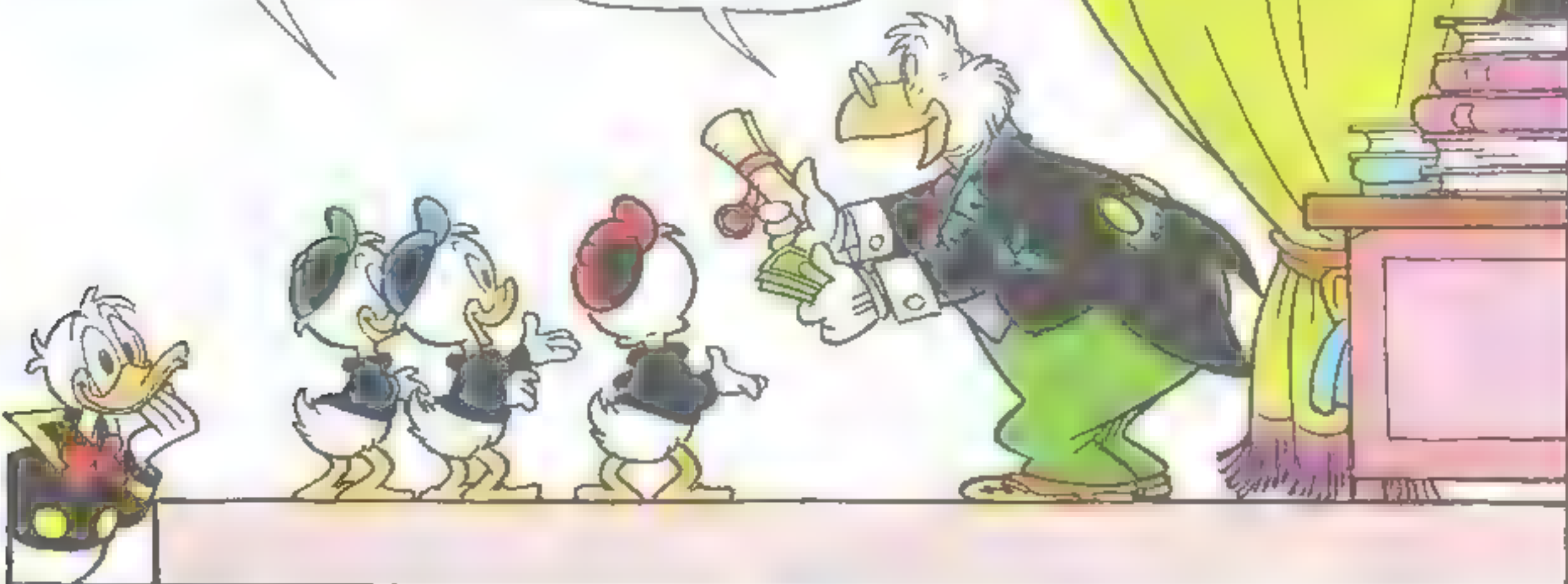


بعد لمساهمة والمفحص  
الرفيق فررت سجنه  
سحكتم منح لجائره  
هد العام لكل من  
«كركور» و«مرفور»  
و«رررور»!

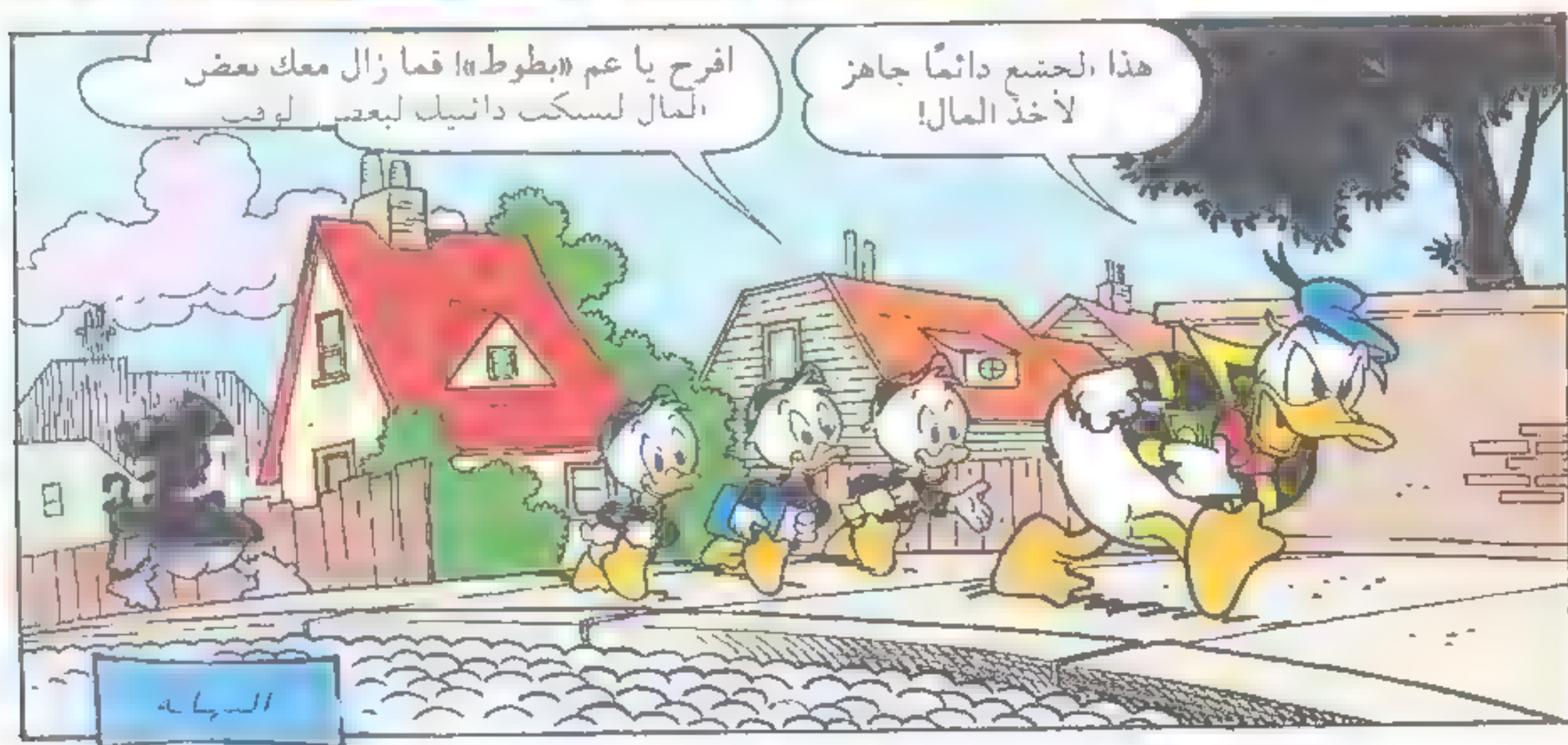


تسكّر حزيلاً

مفضلوا جائرتكم! البعود وشهاده  
المقديرا









# ما في اللي نو تيب؟

في الاختراعات

كما تعرفون يا أصدقائي أن الاكتشافات والاختراعات العلمية لعبت دوراً مهماً في تقدم الحياة البشرية على الأرض. فالاختراع يبدأ عادة بفكرة تخطر على بال أحد المتحمسين ولا يتوقف الأمر عند هذه الفكرة، بل يأتي من يدخل على هذه الفكرة التحسينات والتعديلات مما يجعلها أكثر فائدة. وفي هذا الباب سأعرفكم على بعض زملائي المخترعين واكتشافاتهم.

رغم أن الصينيين هم من اخترعوا الطباعة، فإن العالم يعتبر الطباع «يوهان جوتنبرج» صاحب فضل اختراع الطباعة، وذلك لأنه يسرها كثيراً مما أهل فكرته لأن تستخدم على نطاق واسع يجعله مشهوراً، فرسخ اسمه في أذهان الجميع.

## «أوتمار مرغنتالر»

في أواخر القرن التاسع عشر اخترعت ماكينة الطباعة السطرية في أمريكا، على يد عالم ألماني يدعى «أوتمار مرغنتالر»، وأسمّاها «اللينوتيب»، وعُدَّت من أهم الاختراعات في عالم الطباعة منذ اختراع «جوتنبرج» للحروف المتفرقة في القرن الخامس عشر، وتتميز هذه الماكينة بأنها تسهل عمل الطابع، كما أنها سريعة إذ إن معظم عمليات التشغيل فيها تتم أوتوماتيكياً.

## لتحسينات من بعد «جوتنبرج»

خلال ٥٠٠ سنة تلت استخدام «جوتنبرج» للحروف المنفصلة القطع، تطورت الطباعة كثيراً من حيث السرعة والنوع، فأصبحت الحروف لا تنصَّد (ترتب) باليد (إلا في حالات خاصة)، بل عن طريق ماكينات تنضيد كبيرة ذات لوحات مفاتيح (كما في الآلة الكاتبة). وهذه الماكينات تنصَّد الحروف آلياً في سطر أو على أفلام تحضّر منها رواسم (كليشيات) لطباعة إما بصوغها قوالب أو فوتوغرافياً، وتستخدم الرواسم في ماكينات الطباعة الضخمة التي تدار بالطاقة الكهربائية وبإمكانها طبع آلاف الصفحات أو الجرائد في الساعة الواحدة.

## أنواع الطباعة

هناك ثلاثة طرق طباعة رئيسية هي الطباعة الحرفية (تطبع بواسطة حروف منصّدة أو قوالب معدة منها) والطباعة الحجرية الضوئية (بصفائح معدة فوتوغرافياً عن ألواح حجرية) والطباعة الروسمية (التي تستخدم صفائح أو كليشيات محفورة كيميائياً).





تعني التنمية الحديثة أن تكون مرتبطة بشكل كبير ووثيق بتأمين حاجات المجتمع الإنساني في موقع معين وتحافظ في الوقت نفسه على البيئة معطاءة للمستقبل. ولكن الواقع حالياً لا يتوافر هذا الارتباط. وقد أدى هذا إلى ضرورة الوصول إلى ذلك الربط، أي شروط التنمية المستمرة والتي يمكن إيجازها بالنقاط التالية:

- ١- مراقبة تلوث الهواء والمياه والتربة وأثره على الإنسان والحيوان والنبات والإنشاءات، خاصة في مجال الأثر المتبقي للمبيدات وتأثير المخصبات في الزراعة المروية.
- ٢- توثيق وحماية البيئة الطبيعية والحد من التصحر، وتقويم الأثر البيئي فيما يتعلق باستغلال المصادر الطبيعية.
- ٣- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بنوعية مياه الري وأثرها على النبات والإنسان والتربة، ونظم الري.
- ٤- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بأنظمة تغذية الينابيع والأحواض الجوفية لغرض التخطيط الإقليمي للموارد المائية.
- ٥- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بخصائص الميزان المائي بهدف الاستخراج الآمن للمياه الجوفية وعدم استنزافها وتطوير الطرق لترشيد استهلاكها المياه في ضوء تلك المعطيات.
- ٦- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بتطوير طرق المراقبة البيئية لمناطق تغذية الأحواض الجوفية المائية بهدف احتواء بؤر التلوث والحد من تسرب الملوثات إلى المخزون المائي الجوفي والمساحات المائية.
- ٧- إجراء الدراسات الإحصائية الخاصة بالأمراض السارية والمتعلقة بصحة البيئة ومتابعتها.
- ٨- إجراء الدراسات الخاصة بربط الأمراض وانتشارها بمستويات التلوث المختلفة والتقلبات الجوية.
- ٩- إجراء الدراسات والبحوث المتعلقة بمستويات الضجيج المقبولة.

## أنشطة الإنسان والبيئة

إضافة إلى ما سبق يجب على الحكومات والجامعات ومراكز البحث دراسة العوامل التي يمكن أن تشكل خطراً على نشاطات الإنسان كالزلازل والفيضانات والمشاكل الهندسية الجيولوجية عند بناء الطرق والجسور ومحطات القوى والسدود ودفن النفايات الخطرة، وأخذ البعد البيئي في الدراسات والمشاريع المتعلقة بالقطاعات الاقتصادية المختلفة، وإجراء البحوث والدراسات المتعلقة بالاستعمال الآمن للأسمدة العضوية والكيماوية، وكميات النفايات ونوعيتها، والنفايات الخطرة وأساليب السيطرة عليها وإعادة استعمالها.







# هل أنت خائف من الامتحان؟

قد تشعر بالخوف والقلق بسبب اقتراب مواعيد امتحانات آخر العام الدراسي، فإن كان قلقك طبيعياً يدفعك للاستذكار بجد واجتهاد وإقبال، فهذا قلق محمود، أما إذا كان قلقك يمنعك من المذاكرة ويقيّد تركيزك ولا يدعك تعطّي كل إمكانياتك لتبدع وتبذل ما في وسعك في تحصيل المواد المقررة عليك فاحذر ولا تستسلم لمشاعرك بل واجهها ولا تدعها تحرمك من تفوقك ومن نجاحك.

## نتائج الخوف الزائد عن الحد

من أبسط نتائج التوتر وعدم التركيز في مراجعة الدروس المراجعة المطلوبة استعداداً للامتحانات، كما أن الخوف الزائد عن الحد يؤثر فيك أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحانات وبالتالي قد يضيع مجهودك طول عام الدراسي ومن الممكن أن تتجنب كل هذا إذا ما هدأت وشعرت بالاطمئنان، وحتى يحدث هذا عليك أن تقول نفسك بثقة «لا داعي للخوف، فأنا أبذل كل ما في وسعي لتحقيق واستيعاب واستذكار المواد أولاً بأول طوال العام».

## ثقة حل سريع

أن الله لن يخذلك، وأنه لا يصعب أجر من يتقن عمله، وأن لكل محتهد نصيباً، فاجتهد وتوكل على الله، ونق في نفسك وفي إجاباتك حتى تستطيع أن تركز في امتحاناتك، وتكون إجاباتك منظمة كاملة وافية لكل جوانب السؤال المطلوب.

## ماذا بعد الامتحان؟

لا تجعل طريقة إجابتك في أحد الامتحانات تؤثر في الامتحان التالي له، بل يجب أن تترك كل مادة لظروفها وألا تدع تلك الظروف تستمر، عليك تجنب الأخطاء التي حدثت في الامتحان السابق حتى لا تتكرر مرة أخرى. فكل مادة مستقلة بذاتها لا يجب أن تتأثر بغيرها حتى لا تتأثر درجاتك في آخر الأمر.

## النوم العميق

للنوم دور أكيد في تهدئة روعك واستيعاب المعلومات التي تحصلها فلا تحرم نفسك من نوم عدة ساعات لا تزيد عن سبع ساعات في اليوم الواحد لتستفيد من باقي وقتك في المذاكرة والمراجعة.





# اللبنة



هناك أنواع الخضراوات الموجهة داخل غلاف، ومنها البازلاء والفاصولياء، وهي إما خضراء أو مجففة. وقد تكون محبوباً مثل البقول والعدس والحمص والتمرّس. تحتوي البقول على مادة بروتينية تسمى «مبيومين» أو «مبيزين الخضراء»، وهي قريبة التركيب «مبيزين اللبن»، لدرجة أن تؤدي لاستبدالها باللبن في صنع الجبن ولذلك تعتبر من أكبر مصادر البروتين النباتي. وهي غنية بالنشويات، أما نسبة الدهون فيها فت قليلة.

وعند اختيارها يراعى أن يكون لونها طبيعياً وأن تكون خالية من أثر السموم والعلّس الجاف، وتخزن بكميات قليلة مخلوطة بقليل من الملح الرشيد (ملح خشن).

## التمرّس

نوع من الحبوب التي يضرب بها المثل في رخص الثمن، وهو كالحمص ذو قوائد غااتية حيدة، غني بالبروتين بحيث تصل نسبته إلى ٣٠٪، ويتميز بوحود الألياف فيه مما يجعله مضاداً للإمساك، إلا أن حرارة طعمه تجعله غير مقبول، وتتلشى هذه المرارة إذا تم غليه لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات، ثم ينقع لمدة يومين أو ثلاثة، ثم يؤكل مرشوشاً بالملح.

وقد امكن الاستعاضة بالتمرّس عن القمح خلال الحرب، حيث أضيف دقيقه إلى دقيق القمح لتعويض النقص الحادث حينذاك، يحتوي نصف كوب التمرّس على ٨٠ سعراً حراريّاً.

## الحمص

يحتل الحمص مكانة مرموقة على مائدة الطعام في جميع بلاد حوض البحر المتوسط، فهو يؤكل مطبوخاً ومسلوقاً ومسحوقاً، ورغم صغوبة هضمه إلا أنه يمد الجسم بمواد غذائية عالية القيمة، لاحتوائه على المواد البروتينية المغذية. فالبروتين ضروري لجسم الإنسان سواء كان نباتي المصدر أو حيوانياً.

ويحتوي الحمص الجاف على ٤، ١٤٪ من وزنه ماء، وعلى ٩، ٥٪ مواد دهنية، وعلى ٢٤٪ مواد بروتينية، وعلى ٢، ٤٪ مواد رمادية، وعلى ٥، ٤٨٪ مواد سيلولوزية. أما محتواه من الأملاح المعدنية فهو: ٢١٩ مللجم من الكبريت، ٣٥٠ مللجم من الفوسفور، ٥٠ مللجم من الكلور، ٩٣٠ مللجم من البوتاس، ٦٠ مللجم من الكلس.





# سوليات

٥,٥ مللجم من الحديد وذلك في كل مائة جرام. أما قيمته الحرارية فهي ٨٠ سعرا حراريا في كل ربع كوب.

## العدس

منذ عصور ما قبل التاريخ والعدس ينبت في أماكن مختلفة من الكرة الأرضية، ورغم الاعتقاد السائد أن آسيا الوسطى هي موطنه الأصلي فإن وجوده في حياة المزارعين يدل على أنه أحد أقدم الحبوب القديمة.

والغريب أن الإنسان الذي عاش قبل الميلاد كان أكثر إدراكا لقوة العسل من الذي أتى به في القرون الوسطى ساد في أوروبا اعتقاد بأن العدس سم رديف، وأن على المزارعين تجنبه لئلا يضرهم.

للنجاة من آثاره القاتلة لا يعتبر العدس في العصر الحديث نباتا عالي القيمة الغذائية. وزعمه رخصه فيه طعمه، بل لا يكاد يكون معادلا للحم من حيث القيمة الغذائية، بل به يفوق اللحم في بعض الجوانب التي يعجز عن مواد كربوهيدراتية، وقليل من الشحم وقليل من البروتين يكاد يعادل اللحم من سادس الحبوب والعدس غذاء أساسي لمن يبذل مجهودا عضليا شاقا، إذ يحتوي ٥٠ جم منه على ٢٢٢ سعرا حراريا بالإضافة إلى احتوائه على الكالسيوم والفوسفور والحديد. إنه هو يبري العظام والأسنان والدم ونظرا لغنى العدس بالفيتامينات (ب) فهو مقو للأعصاب وسامع للأسماع ولكن على المحسنيين المعدة عدم الإكثار من تناول العدس لأن قشوره رغم غناها بالفيتامينات إلا أنها تؤدي معدتهم وتكر الغازات.

## الفول

عرفه الإنسان منذ القدم، فكان الإغريق يأكلونه نقشره، ويستخدمون الفول المصري الأحمر في صنع وفلاقتراغ عوضا عن الأوراق. أما في روما فكان يستخدم في الاحتفالات الدينية.

يؤكل الفول نيئا، ومطبوخا، فهو غذاء حسن يلعب دورا مهما في تغذية سكان حوض البحر المتوسط، حتى أطلق عليه اسم (لحم الفقراء) وقد أيد العلم هذه التسمية بسبب غنى الفول بالبروتين مثله مثل اللحم.

لفول نبات حولي (سنوي) يبلغ طول ساقه المتر حيانا، وتنتشر زراعته في آسيا وبلاد البحر المتوسط بشكل خاص، وثماره قرنية الشكل فضراء اللون تحتوي على حبات الفول اللذيذة لمغلفة بقشرة ملساء صفراء تميل إلى الخضرة، ولكن هذا اللون يميل إلى اللون البني ثم الأسود كلما تعرض للشمس أو كلما قادم الزمن به.



انضم إلى أصدقاء ميكي عن طريق إرسال صورتك إلى العنوان التالي.  
الكويت ص.ب. ٢١٨٠٠ الصفاة الرمز البريدي ١٢٠٧٨ - مجلة ميكي

الاسم: دلال حمد التسعوسي

العمر: ٣ سنوات

المنطقة: الكويت

البلد: الكويت

الاسم: أحمد سمير

العمر: ١٠ سنوات

المنطقة: ميكي وعم دهب

البلد: السعودية

الاسم: نفيسة إبراهيم

العمر: سنة ونصف

المنطقة: المنيرة منى

البلد: السعودية

الاسم: محمد إبراهيم

العمر: ١ سنوات

المنطقة: المنطقة بدلول

البلد: السعودية

الاسم: حسن حيدر

العمر: ١٤ سنة

المنطقة: المنطقة: ميكي

البلد: الكويت

الاسم: غيداء مراد

العمر: ٧ سنوات

المنطقة: المنطقة: ميكي

البلد: الكويت



# أسماء الفائزين في مسابقة المعرفة (أ)

أصدقائي الأعزاء... بعد فرز الرسائل ذات الإجابات الصحيحة،  
فاز كل الأصدقاء التالية أسماؤهم:

- ١- باسل موسى الأسود - الكويت - حقيبة متكاملة
- ٢- محمد حمد المهوس - الكويت - حقيبة متكاملة
- ٣- محمد فؤاد - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٤- كريم عرب - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٥- آلاء أكرم عبدالرحيم - الكويت - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٦- وفاء مهدي علي - السعودية - كمبيوتر تعليمي وترفيهي
- ٧- علاء إيهاد عابدين - الكويت - شنطة حمراء
- ٨- همام أحمد عمر - الإمارات - شنطة حمراء
- ٩- منتهى حبيب - الكويت - ساعة مكتب
- ١٠- بسمة أسامة - الكويت - ساعة مكتب
- ١١- سعود فرج جوهري - السعودية - ساعة مكتب
- ١٢- سلطان علي محمد - السعودية - ساعة مكتب
- ١٣- حسام يوسف أبودية - الأردن - ساعة مكتب
- ١٤- حسين هشام الشمري - الأردن - طائرة شاطئ
- ١٥- فاطمة محمد حسن - السعودية - طائرة شاطئ

## ألف مبروك للفائزين

لاستلام الجوائز:

من داخل الكويت:

مراجعة مجلة ميكي في مدة أقصاها أسبوعين

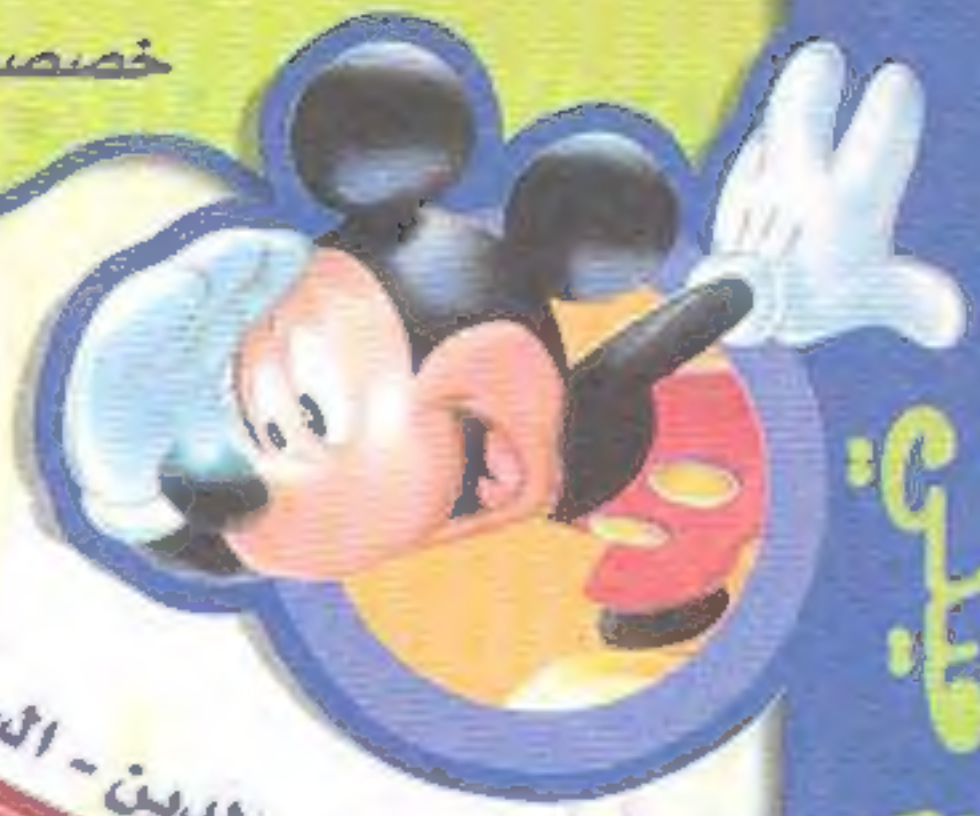
من خارج دولة الكويت:

مراجعة شركات التوزيع في كل بلد





خصصت هذه الصفحة لإبراز الفنانين الصغار من أصدقاء ميكي



وفاء الصراف - الكويت



نبيل نور الدين - السعودية



فاطمة عقيل - الكويت



سكينة رضا - السعودية



علياء المنصوري - الامارات





# احصل على أسنان ناصعة البياض!



ما هو

لله

فندق

الحكاية؟!

كيف تتعامل مع  
قلق الامتحانات؟



داخل العدد  
أسماء الفائزين  
في مسابقة المعرفة (5)

بانتظارك:

العديد من  
الأنشطة  
والمعلومات  
والطرائف..

لا تفوت هذا  
العدد بفوقه!





# كن شجاعاً مع حليب صافيو

## صافيو



حليب صافيو طويل الأجل بالنكهات المتعددة هو المفضل لدى جميع الأطفال.  
ولأن صافيو يشاركهم المتعة والمرح والمغامرات ويفاجئهم بالهدايا  
والمسابقات والألعاب. فإن صافيو الصديق المفضل لدى الأطفال.

دانون  
DANONE

الصفافي  
ALSAFI